GÁSPÁR GYÖRGY este psiholog clinician. Din 2009, este președintele Asociației Multiculturale de Psihologie și Psihoterapie și, din 2011, este cofondator al conceptului Pagina de Psihologie. Este autorul bestsellerurilor *Copilul invizibil* (Editura Curtea Veche Publishing, 2016) și *Revoluția iubirii: o altfel de poveste despre atașament și relații* (Editura Povești de Păpădie, 2017). De mai bine de un deceniu își canalizează energia către cultivarea sănătății relaționale și, din 2013, a inițiat programul național #RevoluțiaRelaționalăÎnRomânia. Colaborează cu mai multe site-uri și publicații de prestigiu din România, iar textele sale apar periodic în *A List Magazine* by Andreea Esca și pe Republica.ro.

paginadepsihologie.ro
f /PaginaDePsihologie/

GÁSPÁR GYÖRGY

MINDFULNESS URBAN

Exerciții de curaj, compasiune și conectare

CURTEA VECHE

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
GÁSPÁR, GYÖRGY
Mindfulness urban : exerciţii de curaj, compasiune, conectare / Gáspár György. –
Bucureşti : Curtea Veche Publishing, 2018
ISBN 978-606-44-0040-6

159.9

Redactor: Cristina Drăgulin
Tehnoredactor: Dora Marian

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. Aurel Vlaicu nr. 35, Bucureşti, 020091
redacţie: 0744 55 47 63
distribuţie: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36 97 21
fax: 021 223 16 88
redactie@curteaveche.ro
comenzi@curteaveche.ro
www.curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-0040-6

Această carte conţine sfaturi şi recomandări provenite din experienţa autorului, dar nu înlocuieşte consilierea psihologică specifică unei anumite probleme. În cazul în care aveţi nevoie de un tratament de specialitate, autorul şi editorul vă recomandă să apelaţi la un psiholog sau la un psihoterapeut, căruia să-i expuneţi problema în cauză.

*Dedic această carte bunicii materne,
Iulianna, în amintirea dimineților în care ne
trezeam înainte de răsăritul soarelui*

CUPRINS

INTRODUCERE



Bun venit în lumea oamenilor care cred în cultivarea curajului, a compasiunii și a conectării prin mindfulness!

Pe mine, fiind psiholog și psihoterapeut, oamenii mă vizitează când le este greu, când viața le scoate în cale obstacole dificile, când se simt neputincioși în fața problemelor, când nu mai găsesc nicio modalitate de a-și gestiona suferința, mai exact, când se simt pierduți și dezorientați în ținuturile necunoscute ale furtunilor psihologice și relaționale. Adevărul este că viața unui om este bogată în paradoxuri și în situații imprevizibile, în momente de bucurie autentică și de durere inimaginabilă, în episoade de reușite deosebite și de eșecuri crunte.

Jon Kabat-Zinn, unul dintre cei mai renumiți oameni de știință ai psihologiei moderne și promotor activ al stării de prezență conștientă, cunoscută sub denumirea de mindfulness, descrie majoritatea provocărilor noastre ca fiind parte din firescul vieții unui om. Adevărata problemă este faptul că, în astfel de momente, se produce o deconectare față de noi înșine și față de resursele de care dispunem, ceea ce ne produce un puternic sentiment de pierdere. Prin urmare, când trăim o astfel de experiență grea, suntem de nerecunoscut — se activează în noi starea de pilot automat și acționăm ca și cum ne-am fi pierdut mințile. Spunem sau acționăm într-o manieră care nu ne definește și care reprezintă un mod instinctiv de funcționare.

„Nu mă mai recunosc de când am rămas fără loc de muncă", îmi spunea un bărbat în timpul unei ședințe de psihoterapie, încercând să îmi explice cât mai concret starea psihologică pe care o trăiește de ceva vreme. Pierderile, indiferent de ce implică acestea — o slujbă, o relație, sănătate, bani, un beneficiu sau o fantezie în care am investit multă energie —, sunt surse de disconfort și, adesea, reacționăm față de realitatea crudă cu respingere și revoltă, fără a recunoaște că nu putem lupta cu ea — sau, mai bine spus, putem lupta cu realitatea, dar niciodată nu vom câștiga.

Intervenția psihologică, în astfel de situații de criză, constă în a păstra conexiunea cu noi înșine — cu partea noastră funcțională — și a ne orienta conștient și intenționat spre oportunitățile și resursele pe care le găsim în interiorul și în exteriorul nostru. E cât se poate de valabil principiul conform căruia viața îți închide o ușă, dar îți deschide mereu multe altele. Însă, nouă ne este atât de familiar ceea ce cunoaștem, fapt ce ne asigură o anumită siguranță, încât avem o atitudine rigidă și intolerantă față de schimbare, acceptând cu greu abaterile de la ceea ce este obișnuit (gândit și planificat) și ajungem să ne sacrificăm pe noi înșine dacă nu trăim o viață conștientă și, implicit, receptivă la noutate.

În meseria de psihoterapeut, abordarea centrată pe acceptarea a tot ceea ce ne oferă existența și cultivarea lucidității prin mindfulness mi-au permis să fiu un bun tovarăș de drum pe potecile incerte din viețile clienților mei. În prezent, până și cercetările efectuate de experții în științele neurocognitive confirmă faptul că, la fel ca relația de atașament securizant dintre mamă și copil, relația terapeut – client poate influența creșterea numărului de fibre neuronale din zona cerebrală prefrontală, responsabilă de procesul de integrare socială și de bunăstarea interioară.

Cei care au mai citit vreuna dintre cărțile mele, fie *Copilul invizibil*, fie *Revoluția iubirii*, știu că valorile în care cred cu tărie sunt **curajul**, **compasiunea** și **conectarea**, și probabil că, la fel ca majoritatea clienților cu care lucrez, acestea li se par idei bune în momentele de pace sau de lipsă a problemelor, însă inutile sau pură teorie în situații de vâltoare emoțională și de durere sufletească. Atunci când am avea nevoie de îndrăzneală, de iubire și de conexiune umană reală, reacționăm adesea prin tot soiul de mecanisme defensive, înnăscute sau dobândite, iar suferința, în loc să se diminueze, capătă dimensiuni sfâșietoare.

Acest ghid de cultivare a stării de luciditate sau de mindfulness s-a născut din munca psihoterapeutică pe care

am depus-o în ultimii ani alături de oameni extrem de curajoși, care, în perioadele lor grele, au reușit să evite capcana autovictimizării, nedând vina nici pe alții, și care, ghidați de empatie și de autocompasiune, și-au permis să trăiască conștient și să caute cu încredere soluții acolo unde multe persoane au renunțat deja să creadă că ar mai putea exista ceva.

Oricât de neașteptat, surprinzător sau inconfortabil ar fi momentul prezent, adevărul gol-goluț este că acesta este singurul pe care-l avem, iar responsabilitatea noastră constă în a-l prețui și în a-l respecta la fel ca pe oricare alt moment confortabil sau plăcut, din trecut sau posibil în viitor. Cele mai serioase transformări psihologice sunt acelea care ne permit să acceptăm realitatea exact așa cum o trăim, să ne conectăm la viața noastră *aici* și *acum* și, abia după ce am devenit conștienți de ceea ce se întâmplă în interiorul și în exteriorul nostru, să alegem răspunsul cel mai bun pentru noi și pentru cei dragi nouă.

Prea mulți ani la rând, atunci când planurile vieții erau diferite de cele ale minții mele, m-am încăpățânat să lupt într-un mod inconștient și zadarnic cu mine însumi, cu cei din jur și cu realitatea, fiind ferm convins că dețin adevărul suprem. Acum știu că, în acele clipe, eram mai departe de dreptate și de adevăr ca oricând. Pentru că respingând realitatea momentului actual, îmi ghidam energia spre evitarea unor tragedii imaginare din viitor sau spre blamarea unor momente incontrolabile din trecut. Ambele strategii erau iluzorii și ineficiente. Din păcate, sau poate așa este cel mai bine pentru noi, nu putem controla nici viitorul, nici trecutul, așa cum nu putem schimba prezentul după bunul plac al ego-ului nostru. Însă, putem învăța să facem loc în corpul și în psihicul nostru tuturor experiențelor, dobândind astfel șansa de a face pace cu realitatea clipei imediate.

Iată un exemplu absolut firesc. Afară plouă și eu am de îndeplinit o serie de sarcini care mă obligă să ies din casă. Pot alege să mă supăr pe vreme, să lupt împotriva apei care s-a năpustit asupra

orașului sau pot depune o plângere la președintele țării. Desigur, niciuna dintre aceste idei nu va face ploaia să înceteze și să-mi continui ziua după bunul plac. Dar am posibilitatea de a-mi folosi creativitatea și de a căuta în jurul meu ajutoare utile pentru a-mi desfășura activitățile. Este foarte important să ne reamintim că menirea noastră nu este aceea de a-i dicta naturii când și unde să plouă. Responsabilitatea noastră este să învățăm să tolerăm ploaia și să ne punem la treabă diferitele forme de inteligență pentru a ne continua viața. La fel se întâmplă și cu tragediile, mai mici sau mai mari, cu care ne confruntăm în călătoria numită viață. Acestea sunt ca ploaia — uneori sunt simple rafale de primăvară, alteori sunt furtuni care durează chiar și săptămâni — însă, datoria mea este aceea de a-mi trăi viața și nu de a mă lamenta pentru că nu-mi convine vremea psihologică pe care am întâlnit-o.

După ani de muncă în cabinet, și decenii de experiențe personale mai mult sau mai puțin confortabile, cred cu toată convingerea că ființa umană a fost creată să rezolve probleme. Însă nu putem ajunge la soluție dacă ne încăpățânăm să respingem dificultățile sau realitatea, în funcție de cum am prefera să ne exprimăm. Cred că viața este ca un joc, unul în care avem posibilitatea de a ne dezvolta, dar, la fel ca fericirea, această evoluție nu o dobândim din senin, ea implică participarea noastră activă și asumată. În jargon psihologic, dezvoltarea de acest fel este numită *conștientizare* și are de-a face cu maniera sau capacitatea fiecăruia dintre noi de a ne flexibiliza și lărgi perspectiva îngustă asupra lumii. Iar în funcție de cât suntem de curajoși, vom avea și șansa de a învăța lecții noi de viață pentru a putea merge mai departe.

Evident, nimeni nu ne poate forța să creștem și să ne dezvoltăm, chiar dacă cei din jurul nostru se încăpățânează, adesea, să ne schimbe. Această permisiune ne aparține și este un drept fundamental prin naștere al fiecărei ființe umane. Oamenii pot trăi fără probleme și în starea de prezență inconștientă, dar puțini ajung să fie fericiți sau

mulțumiți cu adevărat de existența lor. Aceștia sunt cei care au rămas tributari convingerilor că transformările trebuie să pornească de la exterior spre interior. Conform unui tipar mintal des întâlnit, copilul, partenerul, sistemul sau comunitatea au responsabilitatea schimbării, iar nouă ne revine doar confortul de a aștepta ca situația să se îmbunătățească, pentru că ni se cuvine să fie așa. Ei bine, cred că merităm să fim iubiți, să fim respectați și să ni se răspundă civilizat, dar s-ar putea să nu fie suficient ca viața să aibă un sens și să avansăm pe drumul nostru.

Nimeni altcineva nu poate dobândi conștientizarea în locul nostru; familia, prietenii și comunitatea pot depune eforturi semnificative pentru a ne ușura existența, dar trăirea stării de mindfulness este ca o trezire dintr-un somn psihologic. Tot dr. Kabat-Zinn, profesor de medicină la Universitatea din Massachusetts, spune că „trezirea este ceva ce fiecare dintre noi poate face pentru sine". Această trezire, sau conștientizare deplină, este echivalentă cu ieșirea din starea de pilot automat — un mod prestabilit de acțiune, de gândire și de simțire. Acesta este produsul unui proces de învățare și are de-a face cu modelele la care am fost expuși și cu modul prin care noi am supraviețuit copilăriei și trecutului dificil. La vârsta adultă, o criză nu va mai fi atât de copleșitoare pentru om, așa cum a fost în copilăria lui. Un vânt va îndoi trunchiul firav al unui copăcel, nu și pe cel al unui arbore matur. Problema cu noi, oamenii, este că avem minte și că suntem extrem de atașați de poveștile pe care ea le produce. Dacă în copilărie un vânt ne-a doborât, așa cum nu s-ar mai putea întâmpla acum când suntem arbori încrezători în puterea lor, mintea umană își seduce stăpânii și-i determină să se chinuiască la fel ca atunci când erau copii, pierzând contactul cu prezentul și, implicit, cu toate oportunitățile și resursele existente *aici* și *acum*. În acele momente, probabil că nu au existat alte soluții decât resemnarea, evitarea sau revolta, dar nu este obligatoriu ca trecutul să se repete. Iar pentru a opri tiparul gata fixat avem nevoie de puterea prezentului și de

darurile oferite de acesta. Nu vom putea însă intra în posesia lor dacă noi luptăm împotriva realității și vrem să controlăm ceva ce deja s-a produs.

Am scris cartea *Copilul invizibil* cu intenția de a mă elibera de zgomotele și de vâjâitul emoțional al trecutului și de a-mi exprima compasiunea față de sine și față de istoria personală de viață. Volumul conține pasaje pe care le puteam exprima public *acolo* și *atunci*, după ani buni de autovictimizare și de existență trăită în mod inconștient. Am crescut și am copilărit într-o familie imperfectă, cu zile în care, realmente, ne lipsea până și o bucată de pâine. Au fost ierni în care nu aveam cu ce să ne încălzim, iar gerul mai avea puțin și ne îngheța sufletele. Am trăit nenumărate experiențe dureroase, aflate la granița dintre patologie și normalitate. Desigur, la fel ca în cazul multor persoane care s-au dezvoltat în astfel de medii, și perspectiva mea asupra vieții a fost puternic influențată negativ.

Dar, sincer, toate acestea nu mă fac cu nimic special, pentru că ulterior am auzit povești mult mai cutremurătoare decât a mea. Ceea ce mă face, însă, aparte este faptul că am reușit să-mi descopăr propriul drum, să îndrăznesc să cresc și să înlocuiesc evitarea, critica, rușinea, neputința, neajutorarea și alte forme de victimizare sau blamare cu asumarea ideii că merit mai mult în această viață. Ambiția și perseverența m-au ajutat, dar adevărata transformare s-a produs atunci când am început să fac pace cu trecutul, să tolerez rușinea unei povești de viață imperfecte și să accept că prezentul este în mâinile mele. După o vreme, elementele au ajuns parcă să se lege de la sine în acest proces, curajul mi-a fost răsplătit prin apropierea de mine însumi, prin câștigarea prețuirii de sine și a autocompasiunii și prin conectarea cu cei din jurul meu într-o manieră autentică.

Din perspectivă psihologică, tot ce am făcut prin scrierea cărților, inclusiv în *Revoluția iubirii*, a fost să prezint pasaje din povestea mea ca și când ar fi fost călătoria unui erou în viață. Mai exact, a unui personaj dintr-o poveste reală, care nu s-a născut erou, ci a devenit

unul, pentru că a supraviețuit și chiar a crescut mai puternic și mai înțelept, după cum spune Sharon Salzberg, autoarea cărții *Real Love*, în urma unor momente grele și a unor eșecuri personale. Nu folosesc termenul de erou pentru a descrie un sine narcisic, înfumurat sau pierdut în mrejele îndreptățirii patologice. Cred că fiecare om poate fi erou pe scena vieții, ba, mai mult, fiecare om este menit să fie un erou, un personaj activ, care nu fuge de probleme, ci, în mod conștient, caută să le rezolve intenționat, asumat și matur. Nu cred că am putea acționa așa tot timpul, dar nu despre perfecțiune este vorba în această carte, ci despre imperfecțiune și despre acceptarea acesteia ca parte a condiției umane, alături de angajamentul ferm pentru trezirea la viață.

Mulți dintre cei care mi-au citit cărțile mi-au transmis că au găsit în ele idei bune, iar ghidul pe care-l ții acum în mână se dorește a fi încă un aliat pentru o viață trăită din plin. Este confortabilă starea psihologică pe care o resimți atunci când mesajele tale sunt validate, dar, din experiența personală și profesională, am aflat că mindfulness înseamnă mai mult de-atât. Știu că rezultatele nu sunt imediate, că beneficiile se văd în timp și că necesită un angajament ferm din partea celui care are intenția de a-și duce viața la următorul nivel al spectrului larg al prezenței conștiente. Astfel, am adunat aici o serie de practici psihologice care pot fi aplicate dacă avem un dram de bunăvoință și de autodisciplină. De asemenea, consider că oricine poate avea beneficii de pe urma unor idei călăuzitoare pentru procesul de cultivare a lucidității de sine, iar o carte poate fi, uneori, un îndrumător suficient de bun. Nu vreau să susțin că ghidul aș fi eu, autorul lucrării, pentru că am doar rolul de intermediar, care prezintă aici metode și idei preluate și testate de mine în viața reală și în privința cărora am convingerea că sunt utile, fapt dovedit și de studiile clinice care susțin validitatea tehnicii mindfulness.

Simt nevoia să adaug și faptul că există nenumărate strategii psihologice și spirituale care ne permit trăirea unei stări de prezență conștientă, de

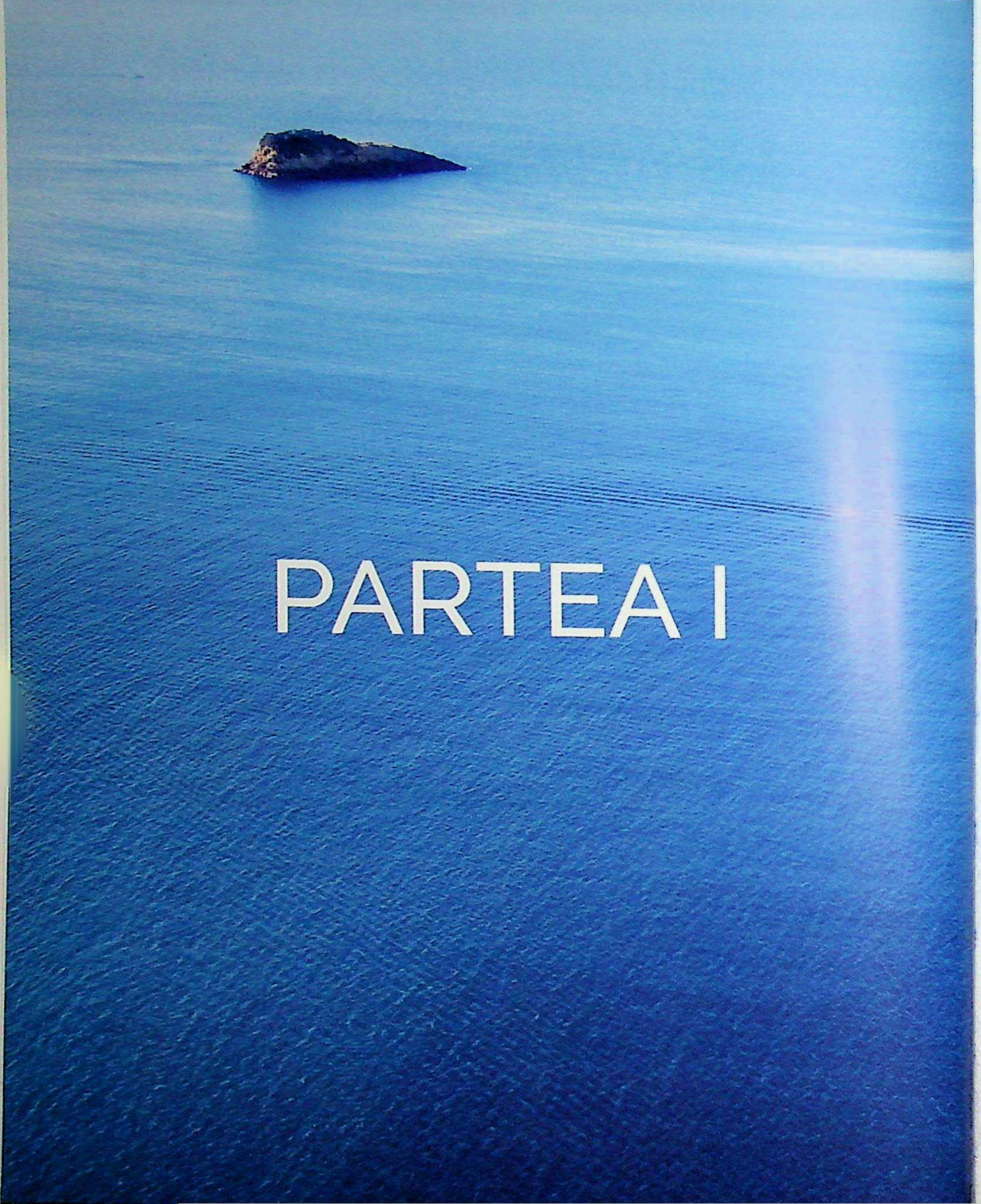
reconectare cu sine și cu ceilalți, în momente dificile. În bogata literatură de profil, vei găsi exerciții de mindfulness ce se bazează pe practici formale și informale. Pentru însușirea unei practici formale, îți recomand cu încredere să apelezi la atelierele de specialitate sau la cursurile structurate, căci această carte se va dovedi insuficientă pentru un obiectiv atât de măreț. Însă, ea îți poate fi de folos în cazul unei practici informale — una prin care starea de prezență conștientă se poate extinde asupra mai multor arii ale vieții, într-o manieră naturală. La fel ca majoritatea colegilor mei, sunt de părere că, pentru a integra tehnica mindfulness în viața cotidiană, sunt necesare atât ipostaza sa informală, cât și partea formală, și poate că și mai importantă este consecvența punerii ei în practică. Procesul de conștientizare este o poveste personală. Metaforic, am putea spune că oamenii sunt ca florile, care, deși nu înfloresc toate în același timp, nu sunt mai puțin frumoase, valoroase sau parfumate. Așadar, dacă nu comparăm un trandafir cu o frezie, de ce am compara un om cu altul?

Ceea ce contează cu adevărat este ca, prin practica mindfulness, să devenim mai intimi și mai prietenoși cu noi înșine, având astfel acces la resursele noastre de adult, necesare pentru a trece cu bine peste problemele inerente ale vieții și pentru a rămâne umani în relațiile cu cei care ne îmbogățesc viața.

> **Faptul de a învăța să trăim cu un asemenea curaj ne conferă șansa de a vedea natura provocărilor cu care ne confruntăm, natura noastră și natura realității într-o lumină complet nouă.**
>
> ” TSOKNYI RINPOCHE



PARTEA I



Niciun om nu este o insulă, nu e
un tot complet în el însuși;
Fiecare om este o parte din
continent, o parte din întreg;
Chiar dacă doar un singur bulgăre
de pământ este spălat de mare,
Europa ar fi micșorată, ca și cum
un promontoriu ar fi pierdut,
Ca și cum conacul prietenilor tăi
sau propria ta casă ar dispărea;
Moartea oricărui om mă împuținează,
pentru că sunt implicat în omenire;
Prin urmare, nu căuta niciodată să
afli pentru cine bat clopotele,
Pentru că bat pentru tine.

”

John Donne,
Meditația XVII

(Trad. de Marilena Constantinescu,
în *Mindfulness zi de zi*, de Jon Kabat-Zinn)



1

CURAJUL DE A TRĂI DIN PLIN

O viață trăită conștient este probabil cea mai mare provocare și, totodată, cea mai mare oportunitate.

Viața mea se petrece *aici* și *acum*

Unul dintre oamenii de știință care reprezintă un model pentru psihologul care sunt astăzi este profesorul Daniel J. Siegel, de la Facultatea de Medicină UCLA. În 2014, când el și soția lui, Caroline, au vizitat pentru prima dată țara noastră, eu și Otilia Mantelers i-am așteptat la porțile de ieșire ale aeroportului „Henri Coandă", iar ceea ce m-a surprins la el au fost naturalețea și modestia. În mai puțin de două minute, mi-a propus să-i zic Dan și să renunțăm la formulările protocolare care, în loc să apropie, creează și mai multă distanță între oameni. În acele zile și apoi în conversațiile noastre online, am continuat să-i spun Dan, dar pentru mine va rămâne mereu profesorul Daniel Siegel. Așadar, îmi este imposibil să încep introducerea termenului mindfulness altfel decât cu o definiție dată acestuia de dr. Siegel.

O altă descriere care ne poate ajuta să înțelegem complexitatea acestui concept (mindfulness) — care a fost preluat în această formă atât în limba română, cât și în multe alte limbi — ne este oferită de Jon Kabat-Zinn.

Mindfulness, în sensul său cel mai general, se referă la trezirea dintr-o viață trăită pe pilot automat și la faptul de a fi interesați de ceea ce experiențele noastre de zi cu zi ne aduc în atenție. (...) Atunci când suntem *mindful* (conștienți) trăim *aici* și *acum*, suntem conștienți de propriile gânduri și sentimente, fiind, de asemenea, receptivi la cele ale oamenilor din jur.

” DANIEL SIEGEL

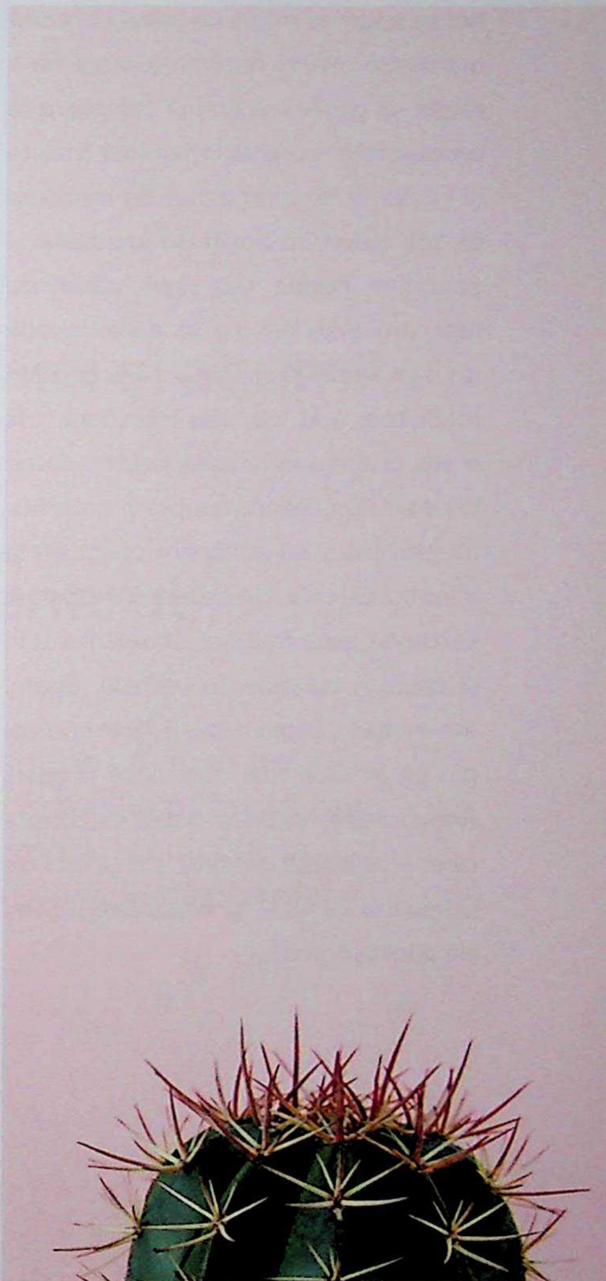
În viziunea științifică a lui Kabat-Zinn, și a multor experți în meditație și în arta cultivării stării de prezență conștientă, atenția este o abilitate psihologică extrem de importantă, deoarece ne

direcționează energia. Iar unde se găsește energia noastră, acolo ne putem descoperi și puterea. În timp ce scriam prima frază din acest capitol, atenția mea s-a îndreptat spre trecut, mai exact spre seara zilei de 26 septembrie 2014. Pe măsură ce-mi reaminteam momentele întâlnirii cu dr. Siegel, am retrăit o bună parte din emoțiile de atunci, acea combinație de euforie, anxietate și entuziasm — trăirile intense din clipele în care l-am văzut în carne și oase, i-am strâns mâna și am făcut o poză împreună (pe care o poți vedea și acum pe profilul meu de Facebook). Desigur, te-ai putea întreba: „Care-i problema în acest caz? De ce nu-i bine că atenția lui Gáspár s-a catapultat undeva în trecut?" Adevărul este că, în acest caz, mi-am orientat atenția asupra trecutului în mod intenționat, pentru a putea să-mi reactualizez din memoria de lungă durată mai multe informații pe care le consideram de folos în prezent.

Doar că, având o astfel de mobilitate, adică o viteză mult mai avansată decât tehnologia 4G, atenția noastră își oferă libertatea de a călători înainte și înapoi în timp, după bunul ei plac. Dacă, de exemplu, Gáspár avea de scris cuprinsul acestui ghid, care, în mod evident, nu avea nicio legătură cu experiența lui din aeroport, atunci nu doar că mobilitatea atenției l-ar fi distras de la sarcină, dar, cel mai probabil, i-ar fi consumat, inutil, o bună parte din timpul dedicat scrisului. Lucrurile s-ar fi complicat și mai mult dacă, dându-și seama că atenția lui hoinărește iar, Gáspár s-ar fi blamat în mod critic pentru lipsa de concentrare și de seriozitate în ceea ce privește o activitate complexă așa cum este elaborarea unei cărți.

> **Mindfulness este o stare de prezență conștientă, în care ne concentrăm atenția într-un anumit fel: intenționat + în momentul prezent + fără judecată critică.**
>
> JON KABAT-ZINN

Așadar, problema nu este viteza cu care călătorește atenția noastră, ci nivelul de autonomie al acesteia — susținut de o lipsă a disciplinei și a concentrării asupra lucrurilor cu adevărat importante. Îți propun un exemplu mai puțin banal. Imaginează-ți că te certi cu persoana iubită, ființa alături de care trăiești zi de zi și alături de care îți dorești să te simți în siguranță. În aceste clipe de încărcătură emoțională, dacă fiecare își reamintește un alt astfel de moment, îți dai seama că mintea ta începe să construiască o primă poveste despre situația trăită, care, mai mult ca sigur, dacă nu practici deja arta mindfulness, îți conduce atenția spre trecut sau spre viitor. Atenția este sedusă de gânduri care îți indică unde ai greșit în trecut sau de îngrijorări cu privire la ce s-ar putea întâmpla în viitor. Însă problema nu poate fi rezolvată prin asemenea călătorii în timp, deoarece nu poți controla nici trecutul, nici viitorul; tot ceea ce poți gestiona, cât de cât, este comportamentul tău actual. Iar atenția distrasă de la prezent duce cu sine și energia ta, lăsându-te cuprins de sentimente intense de pierdere, de neputință sau de panică.



Pot să spun cu mâna pe inimă că niciunul dintre clienții mei din terapie nu a reușit să găsească soluții creatoare la problemele curente migrând înainte și înapoi în timp. În astfel de momente, toți devenim lipsiți de luciditate și acționăm haotic sau rigid, când, de fapt, am avea nevoie să dăm dovadă de o prezență flexibilă — să acceptăm realitatea, atât pe cea interioară, cât și pe cea din exteriorul nostru, să ne concentrăm atenția asupra momentului prezent și să acționăm conștient și intenționat. Însă, de cele mai multe ori, vorbește gura fără noi, scuipăm venin și atacăm cu gloanțe verbale, țipăm, amenințăm, îi lovim sau îi rănim pe cei din jur în cele mai dureroase moduri. Prin urmare, trăim o dublă deconectare — atât față de sine, cât și față de persoana iubită — și o activare a stării de pilot automat.

În astfel de cazuri, pentru a nu cădea în capcana escaladării conflictului și pentru a găsi soluții constructive, ar fi înțelept să îți reîndrepți atenția asupra momentului prezent.

N-ai cum să prevezi ce se va întâmpla în viitor. Dar poate că nici nu are o atât de mare importanță. Esențială este ancorarea reală în prezent. Pentru că viața ta se desfășoară acum, nu în trecut și nici în viitor.

ÎNTREBARE

Ce se întâmplă aici și acum?

RĂSPUNS

Mă cert cu partenerul.

Cel mai probabil mintea îți va spune că nu ar trebui să se petreacă asta, că nu ești în relația potrivită sau cu persoana potrivită. În consecință, atenția ta va călători automat între cele două destinații preferate: trecut sau/și viitor.

ÎNTREBARE

Mă ajută acum în vreun fel aceste evadări din realitate?

Găsesc astfel soluții creatoare pentru situația dată sau ajung să mă afund în mai multe probleme?

RĂSPUNS

S-ar putea să fie ceva familiar, dar nu înseamnă că este și benefic.

Dacă ești suficient de lucid, îți vei da seama, mai mult ca sigur, că este nevoie de starea ta de prezență conștientă în momentul actual și că relația cu persoana iubită are nevoie de tine aici și acum. Mai mult, vei înțelege că este nevoie de o atitudine matură și înțelegătoare.

ÎNTREBARE

Cum pot redeveni funcțional și să îmi asum realitatea?

RĂSPUNS

Prin utilizarea energiei într-un mod inteligent.

Dar pentru asta nu trebuie să lupți cu gânduri de genul: „Nu ar trebui să mi se întâmple asta! Nu merit să mi se facă asta!", ci să îmbrățișezi realitatea și, oricât de inconfortabil sau de contraintuitiv ar fi, să cauți să accepți tot ceea ce gândești sau simți, fără a face mofturi, și să te comporți într-un mod conștient și ghidat de valorile tale fundamentale.

CUVÂNTUL MAGIC ESTE FLEXIBILITATEA, ECHILIBRUL ESTE DOAR O ILUZIE, LA FEL CA PERFECȚIUNEA

Când constați că îți pierzi din flexibilitate și te apropii cu pași repezi de capătul răbdării, riscând să devii, din nou, un robot rigid sau complet dezorganizat și haotic, cel mai uman lucru este să te oprești și să fii cu adevărat prezent. Poți face asta dacă înlocuiești judecata critică (ideile care resping realitatea) cu o receptivitate ghidată de curiozitate și de acceptare necondiționată.

Nu poți să nu fii furios dacă ești deja așa.

Nu poți să nu spui ceea ce deja ai zis.

Dar poți să accepți emoția, gândul sau situația și să încerci să te comporți ca și cum chiar îți pasă de relația cu persoana cu care te afli în conflict — care este în exemplul anterior partenerul, însă poate fi un copil, un părinte, un vecin sau un coleg —, alegând curajul de a rămâne bun și uman.

A te opri și a fi prezent este ultimul lucru la care s-ar gândi mintea ta în astfel de momente. Pot să ți-o garantez, bazându-mă pe tot ceea ce am văzut la părinții mei, am trăit în relațiile adulte sau am aflat de la clienții din terapie. Iar știința spune, fără urme de îndoială, că uneori *a fi* este mai util și mai benefic decât *a face*. Nu *trebuie* să țipi, să intri în defensivă, să-ți alarmezi întreaga familie sau să suni la 112; deși sunt și

acestea variante de acțiune. Însă, înainte de a le testa, îți poate fi cu adevărat de ajutor observarea cu atenție a prezentului, fără a încerca să-l schimbi în vreun fel.

Observarea ghidată de curiozitate și o atenție îndreptată asupra momentului prezent înseamnă *să fii* aici și acum, interesat de găsirea de răspunsuri la următoarele întrebări: „Ce se petrece în viața mea acum?" și „Ce simt? Ce văd? Ce aud?"

Nu trebuie să judecăm dacă realitatea este sau nu pe placul minții noastre. De cele mai multe ori, din lipsa unor informații esențiale, mintea completează golurile cu fabulații și cu neadevăruri, iar noi avem falsa convingere că percepem adevărata realitate. Dar, cel mai probabil, ne înșelăm amarnic și ne implicăm în comportamente automate, care s-ar putea să ne coste cam mult.

Adesea, am auzit oameni spunând: „Păi, ce, sunt prost, să stau să fiu atacat de nebunul din fața mea? Să mă creadă mai fraier?" Părerea mea este că doar oamenii cu adevărat inteligenți — din punct de vedere cognitiv, emoțional și relațional — se pot opri în asemenea momente, întrerupând astfel tiparele de pilot automat, și pot redeveni, în scurt timp, ei înșiși. S-ar putea să nu ne placă ceea ce vedem, auzim, simțim sau gândim, dar nu despre asta este vorba; este vorba despre a înlocui reacțiile imature și ineficiente cu răspunsuri care să oglindească bunele noastre intenții și dovezile de omenie.

Este simplu să te lași pradă furtunilor emoționale sau să crezi în poveștile toxice, născocite de propria minte; dar este nevoie de intenție, de practică și de autodisciplină ca să rămâi în momentul prezent și să acționezi ghidat de curaj, de compasiune și de dorința de conectare autentică.

STĂPÂNIREA ARTEI DE A FI

Cel mai bun mod de a ne dovedi maturitatea psihologică este să înfruntăm momentele dificile și să le acordăm atenția cuvenită. Starea de prezență conștientă poate reprezenta salvarea noastră supremă, deoarece ne oferă șansa de a rămâne sau de a redeveni lucizi atunci când, în mod obișnuit, avem reacții instinctive.

A fi *treaz* înseamnă a ști ce faci; a fi pe pilot automat înseamnă a pierde conexiunea cu tine însuți, a acționa impulsiv și a fi la cheremul tiparelor inconștiente.

Nu îți recomand să începi practicarea stării de prezență conștientă, mai ales dacă nu ai meditat niciodată până acum într-o situație de criză majoră. Este la fel ca la înot — nu poți înfrunta valurile cele mai mari dacă tu ești la prima lecție de înot, sau ai putea încerca, dar s-ar putea să nu-ți iasă și să îți pierzi disponibilitatea sau intenția. Este de dorit să exersezi, pentru început, în condiții mai puțin... dramatice.

Hai să facem asta chiar acum. Ce părere ai? La fel ca la înot, secretul este compus din trei cuvinte — practică, practică, practică. Este minunată intenția de a învăța să înoți, dar cu siguranță nu este suficientă; intențiile sunt ca niște poduri care creează posibilitatea de a ajunge din punctul A în punctul B. Însă, acțiunea este esențială, la fel ca permisiunea de a nu reuși, de a nu face exercițiul perfect sau cu rezultate imediate. Ce-mi place cel mai mult la practicarea stării de prezență conștientă este că nu poți greși. Chiar și dacă adormi într-o meditație ghidată (așa cum este practica formală), maeștrii în mindfulness ne spun că este foarte bine, deoarece, și în acest caz, atitudinea este de acceptare și de deschidere față de realitate. Așa că, fără să ai vreo anxietate legată de atingerea vreunei performanțe, te invit să facem astăzi împreună încă un lucru curajos: să învățăm să trăim ca și cum tot ceea ce facem ar conta cu adevărat (principiu susținut de cele mai multe teorii din diferitele școli sau orientări psihologice și terapeutice).



Arta de a fi

Exercițiu de mindfulness

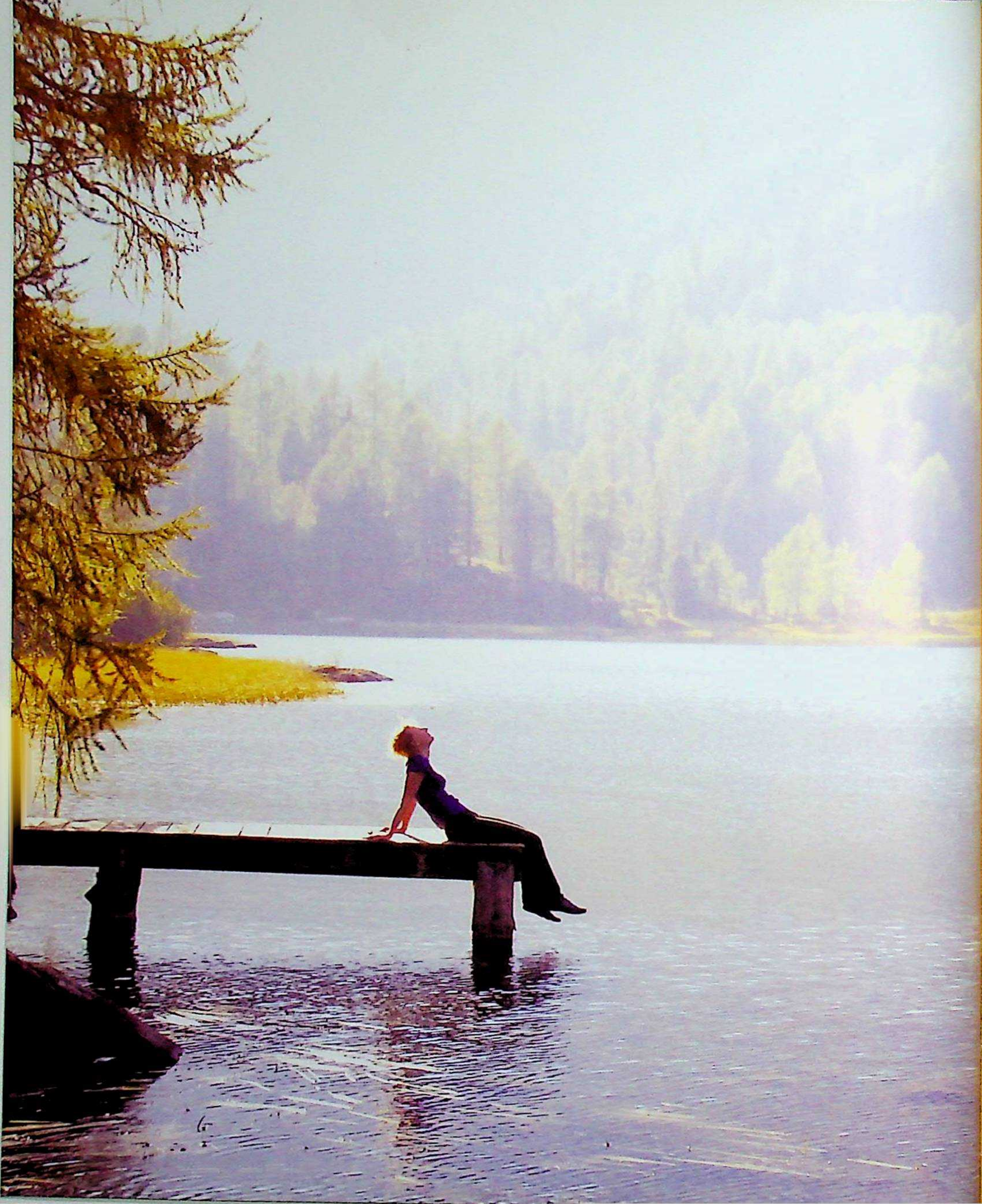
Când vei citi cuvintele „arta de a fi" în acest ghid spre o viață conștientă, vei ști că urmează un exercițiu de mindfulness și, pe parcursul călătoriei noastre, vei găsi nenumărate astfel de momente de practică.

După ce citești instrucțiunile, oprește-te din citit și, în poziție șezândă, examinează cartea din mâinile tale, altfel decât s-a întâmplat până acum.

Uită-te receptiv și curios la carte, ca și cum ar fi pentru prima dată când o ține în mâini acest obiect — exact așa cum face un copil ce descoperă lucrurile din jur când explorează mediul. Acesta privește mirat și interesat, fără a judeca aspectul sau utilitatea vreunui obiect.

Fii interesat de ceea ce simți când ții cartea în mâini (desigur, nu te încurajez să ghicești senzațiile cărții, dacă cumva mintea ta a alunecat în această direcție); intenția este să descoperi textura cărții, întâlnirea dintre coperta ei și pielea ta, mirosul ei specific și sunetele pe care le scoate.

Apoi, leagă aceste informații între ele — acordă-ți câteva secunde sau minute pentru a transforma datele nou dobândite despre relația ta cu cartea într-o poveste cu sens. După aceea, fii curios și reflectează asupra modului în care ai trăit această conexiune conștientă în momentul prezent.



2

CURAJUL DE A TE BUCURA DE LUCRURILE SIMPLE

Respirația conștientă

Asociația Multiculturală de Psihologie și Psihoterapie, pe care o coordonez din anul 2009, este o școală de psihoterapie în cadrul căreia absolvenții de psihologie, medicină sau asistență socială au posibilitatea de a dobândi atât aspectele științifice și teoretice, cât și tehnicile meseriei de psihoterapeut. Pe lângă programele de formare obișnuite, an de an, în prima săptămână din luna august, organizăm deja cunoscuta și mult așteptata școală de vară. Cinci zile, cât durează evenimentul, câteva zeci de terapeuți și de experți în sănătate relațională se adună pentru a afla informații noi și pentru a-și împărtăși experiențele clinice. În 2017, unul dintre formatorii invitați a fost Hedi Hoka, doctor în psihologie și reprezentant de bază al programului MBSR[1] în România.

Atelierul condus de Hedi a reprezentat o primă introducere în practica formală a stării de prezență conștientă, iar mesajul verbal transmis de ea, din primele cinci minute până la finalul zilei, conținea încurajarea de a ne păstra atenția asupra respirației:

Respirația conștientă este poate cea mai firească și mereu la îndemână ancoră prin care ne putem reîndrepta atenția spre momentul prezent. Ea ne indică drumul spre *acasă* atunci când mintea uită unde-i este locul. Tot prietena mea Hedi spunea, în timpul practicilor formale de mindfulness, că respirația înseamnă revenirea acasă în adăpostul numit corp.

Respirația conștientă ne readuce din nou și din nou *aici* și *acum*. Natura are astfel grijă ca atenția și mintea noastră să fie în același loc cu trupul nostru. În acest fel, suntem cu adevărat conștienți și capabili să ne folosim resursele.

Tot ce avem de făcut este să simțim respirația și să știm că respirăm. Unii experți în meditație și în mindfulness propun procesul de respirație abdominală, desfășurat, de regulă, în patru timpi.

Însă, în exercițiile informale nu este neapărat necesar să respirăm profund. Nu este vorba despre ceva impus sau forțat, nu este nimic special de simțit și, prin urmare, nici nu putem greși. „Este suficient să oferim atenție respirației noastre și să conștientizăm senzația epidermică, provocată de aerul care intră și iese", spune dr. Kabat-Zinn.

Odată practicate exercițiile de respirație, vom observa și că acestea nu trebuie făcute o perioadă foarte lungă. Chiar nu avem de ce să exagerăm, respirația este o funcție primară a organismului, iar a ști că respirăm înseamnă *a ști* că suntem în viață.

Arta de a fi

Practica respirației conștiente

Poți practica acest exercițiu cât timp vrei tu. Eu îți propun să-i aloci, pentru început, aproximativ cinci minute. Alege un scaun cu spătarul suficient de înalt, care să le permită picioarelor să se întâlnească cu podeaua, fără niciun efort; desigur, poți folosi o pernă de meditații și poți ține picioarele încrucișate în timp ce îți menții spatele drept.

Îți reamintesc că mindfulness este despre *a fi* și nu despre *a face*. Așadar, toate indicațiile pe care le citești sunt simple recomandări care te pot ajuta să ai o viață cât mai conștientă.

POSTURA

Caută o postură care să fie suficient de relaxantă, ținând spatele drept.

Permite-le umerilor să se odihnească și brațelor să-și găsească sprijin pe coapse.

Oferă-le ochilor câteva minute de repaus și permite-le să se închidă, dacă te simți bine așa.

Simte greutatea corpului, observă întâlnirea dintre diferitele părți ale acestuia, scaunul pe care te afli în șezut și, câteva momente, permite-ți doar să fii și să explorezi frumusețea prezentului din interiorul tău.

S-ar putea ca, după o vreme, să simți un disconfort fizic, dar rămâi în postura de practică și observă senzațiile trăite; dacă acestea încep să devină tot mai neplăcute, modifică-ți poziția cu atenție — o poți face lin și conștient, păstrând starea de prezență noncritică.

RESPIRAȚIA

Permite-i atenției tale să-ți însoțească respirația; nu este nevoie să modifici felul în care respiri, doar să fii conștient de acest minunat dar oferit de Natură.

Conectează-te la senzațiile fizice ale respirației; *a fi* conștient de parcursul aerului în corp nu înseamnă a te gândi la acesta, ci doar a-l observa și a-l accepta.

Încearcă să te contopești cu respirația, ca și cum acesta ar fi cel mai important și cel mai sănătos lucru care ți se poate întâmpla în prezent.

ÎMBLÂNZIREA MINȚII

Vei observa adesea cum mintea se plictisește și fuge din prezent, ceea ce nu este nicio problemă. În mod firesc, mintea hoinărește; este posibil să observi cum te cuprinde o stare de reverie sau cum gânduri îngrijorătoare se abat asupra ta; dar, de fiecare dată când conștientizezi că mintea rătăcește, nu ai nimic altceva de făcut decât să-ți reîndrepți atenția asupra respirației.

Aici și *acum*, respirația conștientă este tot ceea ce contează cu adevărat.

Dacă mintea fuge de zeci de ori, tot de atâtea ori o vei readuce blând și noncritic în prezent. Acum practici respirația conștientă, ceea ce înseamnă că pot să apară nenumărate greșeli. Trebuie să le tratezi cu umor și să-ți reamintești că nimeni nu este perfect, nici măcar tu.

Mindfulness nu înseamnă să nu mai ai niciun gând sau să simți un vid mintal. Mintea ta are și va avea mii de gânduri și asta este în regulă; responsabilitatea ta este doar să revii asupra respirației.

Abandonează orice idee de a obține sau de a face ceva. Acum exersezi starea de *a fi* prezent într-o manieră conștientă și tot ce ai de făcut este să revii constant asupra respirației, unind între ele momentele de prezență conștientă, răsuflare după răsuflare.



Recunosc că respirația este mult mai puțin interesantă decât postările de pe Facebook, Instagram sau serialele de pe Netflix. Un proces atât de bazal și de primitiv nu prea are cum să concureze cu tehnologia modernă, și nici nu este cazul, toate se pot face la timpul lor. *Acum* doar te invit *să fii* suficient de *curios* în privința ta și a universului tău interior. Nu este nevoie să cauți plăcerea respirației, pentru că riști să nu o găsești niciodată, ai nevoie numai de un angajament de a o conștientiza și te asigur că beneficiile se vor vedea în timp.

Am început să mă împrietenesc cu tot ce înseamnă mindfulness în urmă cu aproximativ opt ani și recunosc cu toată sinceritatea că, la început, mi s-a părut o practică *văzduhistă*[2] — o chestiune banală și fără nicio utilitate. Respirația conștientă și meditația au devenit parte din viața mea de aproape cinci ani și rezultatele nu au fost în niciun caz de genul: „Acum respir conștient și nu mai simt frica" sau „Acum sunt *mindful* și nu mă mai enervez". În schimb, după câteva luni bune, ca să nu te sperii cu ideea de ani, am început să constat că disponibilitatea mea față de emoțiile inconfortabile este mai mare, că sunt mai răbdător cu mine și cu cei din jur, că pot să vorbesc în public și atunci când îmi este frică, că pot să mă exprim uman și blând chiar și atunci când sunt furios. Repet, nu înseamnă că dau dovadă de o prezență conștientă în fiecare moment al vieții mele. Nu înseamnă că am devenit perfect, chiar dacă, în fanteziile mele, încă mă las sedus de această iluzie. Asta înseamnă doar că am devenit mai puțin reactiv și, uneori, pot să pun o pauză între stimul și acțiune, reușind astfel să răspund într-un mod responsabil și conștient.

Când respirăm și suntem conștienți de respirația noastră înseamnă că suntem prezenți în viața noastră într-o manieră conștientă, înseamnă că suntem *mindful*.

Respirația este cel mai intim prieten al nostru.

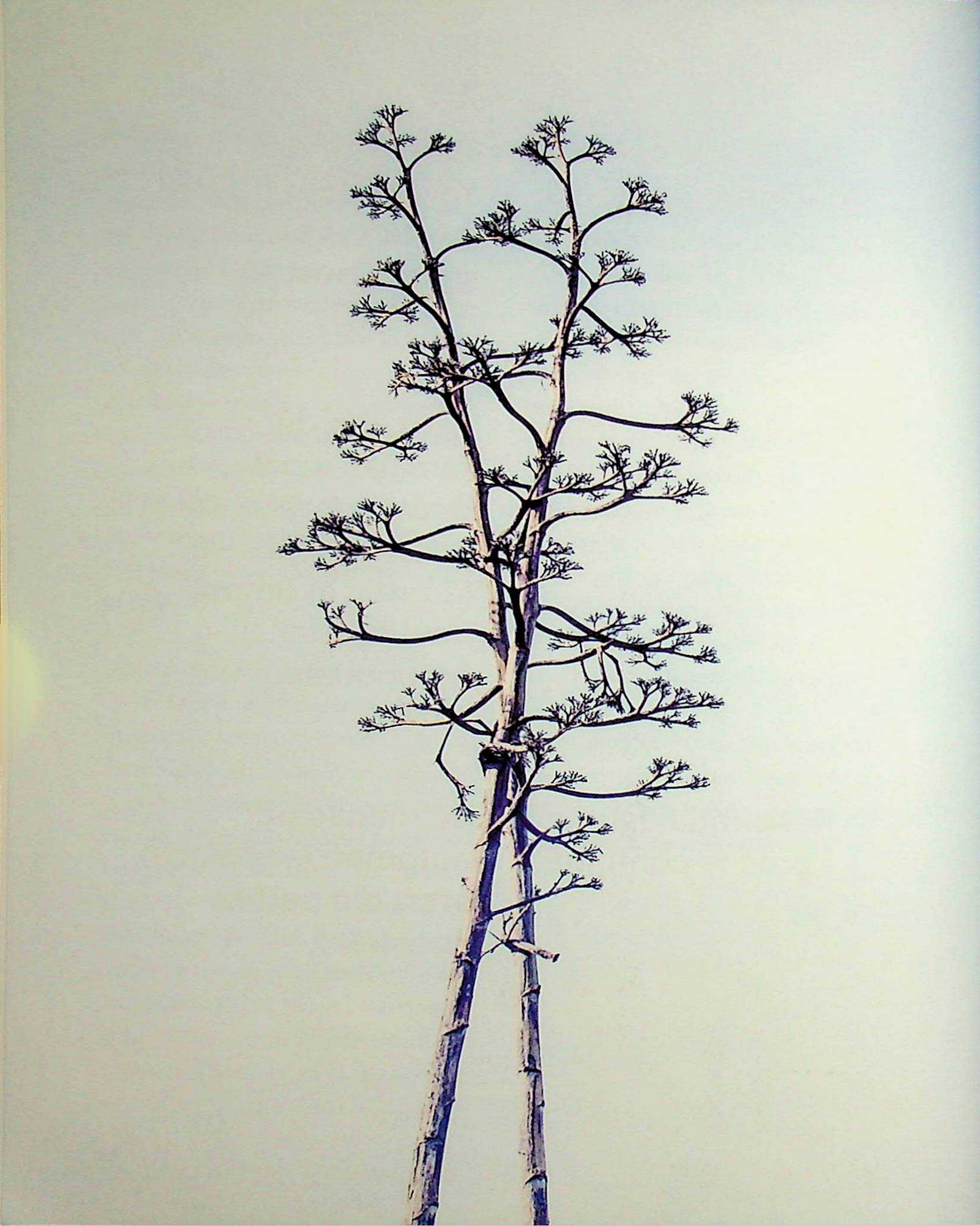
Este ușor de recunoscut traseul pe care-l parcurge în corpul nostru.

Ne însoțește de la naștere până la moarte.

Este atât de familiar, încât poate reprezenta adăpostul nostru lăuntric în timpul unei furtuni emoționale.

Respirația este un proces continuu.

Se manifestă automat, fără niciun efort din partea noastră.



3

CURAJUL DE A RĂMÂNE UMAN

Curajul ne dă vocea și compasiunea ne dă auzul. Fără acestea două, nu există șansă pentru empatie și conectare.

Brené Brown

Bunătatea exprimată față de sine și față de ceilalți

Probabil că, în timp, cel mai evident beneficiu al stării de mindfulness, pe care am avut șansa să-l resimt, a fost și este bunătatea care își găsește loc în interiorul meu când greșesc sau când cei dragi mie intră în starea de pilot automat. Atât eu, cât și cei din *tribul* meu — concept pe care-l folosesc în mod conștient de când am scris cartea *Revoluția iubirii*, pentru a mă referi la toți cei care am ales să înlocuim lupta pentru putere cu cea pentru iubire — am avut nenumărate momente de cruzime și asprime față de sine, mai ales când imperfecțiunile ieșeau la suprafață.

Cel mai simplu și mai banal exemplu s-a repetat mulți ani, uneori, să zicem săptămânal — din neatenție (sau, mai bine spus, pentru că nu eram *mindful*): mă trezeam brusc la realitate, în timp ce mă plimbam de colo-colo prin casă, în urma unei lovituri la picior. Probabil că îți este cunoscut acest gen de situație, când te aduce la realitate o durere acută și reacția automată este: „Mamă, cât de prost sunt!" sau „Cum pot să fiu atât de bleg?!"

Acum, în astfel de momente, încă frecvente, exprimarea mea este mult mai blândă și mai empatică, căci vocea critică a fost înlocuită de autocompasiune. Când degetele neglijate îmi transmit durere, răspunsul meu este: „Of, măi dragule, cât de tare doare!" sau „Oh, da, știu că uneori îți este greu!" Probabil că nu întâmplător tocmai acest comportament se repetă în viața mea adultă. În copilărie, casa părinților mei era legată de locuința bunicilor materni printr-un pod care se afla în continuarea unei piețe, Piața din Micro, cum i se spunea în familia noastră. Evident că, între cele două case, mai existau și alte străduțe, blocuri și clădiri, dar, în mintea mea de copil, distanța nu se măsura în kilometri, ci în funcție de acest pod și de piața prin care treceam mereu. Nu-ți imagina că piața sau podul erau sursa unor traume cu „t" mic (genul de experiențe negative care nu-ți dau viața peste cap, dar au câteva urmări), ci este vorba despre faptul că de pe atunci eram un *împiedicat* (etichetă pe care acum o mai folosesc doar de dragul exemplului). Nu-mi amintesc nicio zi lăsată de la

Dumnezeu în care să fi parcurs acest traseu și să nu mă culeagă de pe jos vreunul dintre adulții cu care eram. Cred că nu mai este cazul să îți spun că replicile lor nu erau de genul: „Of, dragule, cât de tare doare!" Această voce critică și-a găsit un teren atât de fertil în sufletul meu, încât cu greu s-a lăsat alungată, uneori o mai *aud* și acum, dar, din fericire, destul de rar și nu mai are aceeași putere. Am învățat treptat că agresivitatea, verbală sau fizică, nu trebuie să însoțească în mod automat momentele mele de rătăcire.

Conștientizarea durerii fizice nu înseamnă că aceasta dispare sau se evaporă ca prin miracol, dar, dacă este acceptată fără a i se alătura și durerea psihică — provocată de gânduri de genul: „Cum pot să fiu atât de bleg!?" —, situația devine mult mai tolerabilă. În psihologia budistă, dar și în abordarea terapeutică cognitiv-comportamentală, există o formulă matematică care explică foarte bine rezultatele stării de mindfulness: Durere × Acceptare = Vindecare; și alta care reflectă ce se întâmplă când nu îmbrățișăm această stare: Durere × Respingere (Rezistență + Blamare) = Suferință.

În consecință, respingerea, autocritica, mustrarea din partea celorlalți intensifică durerea fizică sau emoțională ori relațională; suferința psihică trăită va fi mai mare decât durerea provocată de evenimentul real. Și putem spune că, în astfel de împrejurări, suntem cât se poate de conștienți de durerea noastră, dar, fără să o acceptăm într-o manieră noncritică, problema nu se rezolvă, din contră. Creierul ajunge să creeze mai multă suferință prin mecanismul de autoculpabilizare sau de rușine. Aceasta este diferența între o suferință fizică (psihică/emoțională/relațională) și faptul de a simți numai durere, fără a suferi și la nivel mintal (Siegel, 2007, 2016).

VOCEA CRITICĂ ȘI ANTIDOTUL EI

Vocea critică interioară ne repetă din nou și din nou că nu suntem suficient de buni. Și, în timp, ajunge să devină cel mai mare obstacol în calea prețuirii de sine și a autocompasiunii. Cu alte cuvinte, această voce sabotează starea de prezență conștientă și, în multe feluri, ajunge să fie susținută social și cultural, deoarece multe dintre mesajele pe care le recepționăm din mediu au de-a face cu obsesia perfecțiunii și a lipsei de vulnerabilitate.

Antidotul uman pentru vocea critică îl constituie o combinație dintre bunătate și compasiune, despre care mulți ani s-a crezut că sunt trăsături pe care le ai sau nu. Deseori, de-a lungul vieții mele, am auzit povești despre oameni blânzi și generoși, fiind convins că eu nu trebuie să fiu așa. Asta pentru că, în jurul meu, erau apreciate mai degrabă persoanele aprige și aspre, exact așa cum eu nu eram. Ulterior, m-am convins că intuiția mea era bună, că nu *trebuie* și mai ales că nu vreau să fiu altfel decât sunt.

În prezent, cred că bunătatea este la fel ca atașamentul uman, o parte din firea noastră. O putem cultiva sau inhiba, dar aceasta nu se pierde în totalitate, intră cel mai probabil într-o stare de hibernare și poate fi readusă la viață prin cultivarea stării de prezență conștientă.

Dalai Lama ne transmite, cu claritate și cu înțelepciune, că autocompasiunea nu are nicio legătură cu narcisismul patologic, că bunătatea față de noi înșine se va oglindi în omenia și în empatia pe care le vom exprima în relațiile cu ceilalți. Este un nonsens să ne așteptăm să înțelegem imperfecțiunile celorlalți atâta vreme cât ne criticăm pentru că noi nu suntem perfecți.

Vocea critică se hrănește de fiecare dată când devenim rigizi din punct de vedere psihologic și ne raportăm la viață prin perspectiva unor adevăruri absolute. *Niciodată*, *întotdeauna* și acel *trebuie* absolutist sunt cuvintele preferate ale criticii. De cele mai multe ori, această voce nu ne aparține, sau cel puțin nu ne naștem cu ea, este împrumutată de la părinți, profesori, alți copii sau adulți care s-au preocupat de existența noastră.

Vocea critică ajunge să fie cel mai bun companion al nostru în clipele de suferință și de însingurare. Deseori, dojenirea și judecata de sine sunt confundate cu strategiile de dezvoltare personală sau cu cele de cultivare a progresului; însă, în astfel de momente, nu facem altceva decât să ne exersăm ura și lipsa de omenie față de sine.

Autocompasiunea se poate asemăna la început cu indulgența, iar emoțiile de vinovăție și de rușine își pot face apariția; dar, în realitate, aceasta este doar o formă de grijă și de bunătate pe care odată ce am exersat-o față de sinele nostru o vom putea pune în aplicare și în relațiile cu ceilalți. Autocompasiunea este echivalentă cu intenția de a ne elibera de suferință. În timp, autocompasiunea și bunătatea pot deveni, prin practică conștientă, o parte din repertoriul nostru de viață. Cel mai potrivit moment pentru a începe este *aici* și *acum*.

> Starea de prezență conștientă ne poate ajuta să observăm modul în care devenim dependenți de autocritică — un ciclu repetitiv prin care ne jupuim sinele iar și iar, simțind durerea la nesfârșit.
>
> ” SHARON SALZBERG



Arta de a fi

Practica bunătății iubitoare

Așază-te în deja obișnuita poziție de practică personală, pe scaun sau pe perna de mindfulness, și fă exercițiul de respirație conștientă, pentru a te reconecta la tine însuți și la prezent. După ce ai respirat conștient de câteva ori, vei simți și că ești pregătit să începi exercițiul de practică a bunătății umane.

Imaginea de sine. Odată ce te-ai readus *acasă* și mintea ta se află în același loc cu trupul, te rog să proiectezi pe ecranul minții o imagine a sinelui, ca și cum ai sta față în față cu propria persoană. Tot ce ai de făcut este să-ți exprimi grija și bunătatea față de sinele tău. Poți face asta oferindu-i o îmbrățișare, un zâmbet, o pătură moale și pufoasă, o cană de ceai, un pahar cu apă sau orice crezi că te-ar face să te simți fericit, și mai ales *iubit*.

Apoi adresează câteva mesaje empatice față de sine: „Mă iubesc și mă accept așa cum sunt."

Poți verbaliza și câteva afirmații de genul: „Fie ca eu să fiu liniștit."; „Fie ca eu să fiu fericit."; „Fie ca eu să fiu liber de suferință."; „Fie ca eu să fiu liber."

Continuând să respiri conștient și natural, îndreaptă-ți atenția asupra felului în care simți aceste vorbe bune și blânde în interiorul tău. S-au putea să le percepi ca pe o provocare sau ca fiind extrem de emoționante, ciudate sau artificiale — indiferent de cum simți aceste cuvinte, amintește-ți că starea de prezență conștientă înseamnă îmbrățișarea tuturor emoțiilor și gândurilor într-o manieră noncritică.

Imaginea unui persoane iubite. Te poți opri dacă simți că a fost prea obositor, dar poți încerca să continui exercițiul de practică. Am să te invit ca, pe măsură ce respiri, să ștergi de pe ecranul minții imaginea sinelui tău și să proiectezi imaginea unei persoane care este ușor de iubit. Ar

putea fi partenerul, un copil, un prieten, un părinte sau chiar animalul tău de companie. Vizualizează această ființă exact în fața ta, transmite-i compasiune și bunătate, și repetă mesajele empatice: „Te iubesc și te accept așa cum ești.”; „Fie ca tu să fii liniștit.”; „Fie ca tu să fii fericit.”; „Fie ca tu să fii liber de suferință.”; „Fie ca tu să fii liber.” Rămâi în această stare câteva momente și permite-ți să simți toată iubirea și bunătatea pe care le-ai transmis ființei iubite.

Imaginea unei persoane neutre. Acum te invit ca, pe măsură ce respiri, să ștergi de pe ecranul minții imaginea ființei iubite și să proiectezi imaginea unei persoane care îți este oarecum neutră. Ar putea fi un vecin, un om observat în autobuz, o rudă mai îndepărtată — un om pe care nu îl cunoști deloc sau prea puțin și față de care nu te simți atașat în niciun fel. Vizualizează această persoană în fața ta și transmite-i compasiune și bunătate, apoi repetă mesajele empatice: „Te iubesc și te accept așa cum ești.”; „Fie ca tu să fii liniștit.”; „Fie ca tu să fii fericit.”; „Fie ca tu să fii liber de suferință.”; „Fie ca tu să fii liber.” Rămâi în această stare câteva momente și permite-ți să simți toată iubirea și bunătatea pe care le-ai exprimat față de cel din fața ta.

Imaginea unei persoane dificile. Te poți opri, dacă vrei, sau poți să continui practica bunătății umane. Important este să respiri și, dacă ai ales să nu întrerupi exercițiul, proiectează pe ecranul minții imaginea unui om cu care nu prea ai o relație bună. Nu te încurajez să alegi o persoană cu care ești în conflict sau una care ți-a făcut mult rău în viață, ci o persoană față de care, în prezent, îți este dificil să îți exprimi omenia și bunătatea. Vizualizează această persoană înaintea ta și nu te reține din a-ți manifesta compasiunea. Probabil că deja te descurci foarte bine cu verbalizarea mesajelor empatice: „Te iubesc și te accept așa cum ești.”; „Fie ca tu să fii liniștit.”; „Fie ca tu să fii fericit.”; „Fie ca tu să fii liber de suferință.”; „Fie ca tu să fii liber.” Apoi, observă cu atenție ce simțăminte

generează în interiorul tău această bunătate umană exprimată față de o persoană dificilă.

Imaginea celor patru persoane împreună. Continuă să respiri conștient și în ritmul tău natural, în timp ce înlocuiești imaginea omului dificil cu cea în care sunt reprezentate patru ființe — tu, persoana iubită, persoana neutră și persoana dificilă. Acum, vei practica exprimarea bunătății față de sine și față de toți cei din jur în același timp: „Fie ca noi să fim liniștiți."; „Fie ca noi să fim fericiți."; „Fie ca noi să fim liberi de suferință."; „Fie ca noi să fim liberi."

Vei încheia practica bunătății umane prin concentrarea asupra respirației și revenirea conștientă în momentul prezent, în casa trupului tău. Observă câteva momente felul în care aerul intră și iese din corp și recunoaște astfel că noi toți suntem interconectați, fie că ne place sau nu, iar respirația este una dintre trăsăturile profund umane, care ne unește.

Pot să-ți spun din proprie experiență că exprimarea bunătății față de persoanele neutre și dificile nu este deloc confortabilă, nu că ar fi prea ușor să ne manifestăm compasiunea față de noi înșine. Acest exercițiu poate scoate la iveală unele emoții puternice, pe care încă nu am învățat să le îmbrățișăm cu blândețe. De aceea, dacă este cazul, te invit să identifici, să denumești și să notezi în spațiul de mai jos emoțiile pe care le trăiești aici și acum. Dacă ai nevoie de ajutor în etichetarea emoțiilor, poți consulta lista din anexă.

ÎMI PERMIT SĂ SIMT:

Bunătatea umană exprimată prin autocompasiune, în momente dificile și cu o mare încărcătură emoțională negativă, poate determina schimbări atât în starea noastră psihică, cât și fizică. Cercetările ne arată foarte clar că autocritica este o sursă de stres și influențează producerea cortizolului (hormonul stresului), în timp ce autocompasiunea este o sursă de bine și influențează producerea oxitocinei (hormonul conectării).

Fiecare dintre noi merită ca bunătatea umană să facă parte din practica noastră zilnică și este înțelept să reținem acest fapt. De mai multe ori pe zi ar trebui să te întrebi: „Mi-am exprimat autocompasiunea?" De pildă, eu, atunci când intru în rolul de scriitor sau cel de cercetător, uit adesea să mă ridic de pe scaun și rămân mai multe ore cu ochii blocați în ecranul calculatorului, și am nevoie să-mi scanez din oră în oră corpul pentru a-i identifica nevoile. Nu vrei să știi cât de greu îmi este mă ridic pentru a merge la toaletă, de cele mai multe ori mă privez inconștient de satisfacerea acestei nevoi până încep să mă bâțâi pe scaun.

Starea de mindfulness ne poate ajuta să recunoaștem și să ne satisfacem nevoile biologice de bază. Făcând asta, ne exprimăm bunătatea față de sine, iar tot ce avem de făcut este să aruncăm o privire în interior și să ne asumăm responsabilitatea față de starea noastră de bine, fizică și psihică.





4

CURAJUL DE A REVENI *ACASĂ*

Corpul ne invită în mod constant să revenim *acasă*, în momentul prezent. Acceptarea acestei invitații este o formă de înțelepciune și a artei de a fi.

Conștientizarea corpului

Psihoterapia familiei este una dintre specializările mele profesionale. După multe materii inutile parcurse în facultate, întâlnirea cu psihoterapia sistemică, așa cum este adesea descrisă terapia familiei, a fost dragoste la prima vedere. Îmi amintesc și acum primul modul din cadrul programului de formare, la care, în mod neobișnuit, am întârziat, mergând cu un grup de prieteni și colegi de la Satu Mare spre Cluj-Napoca.

Dacă anxietatea mi-a adus și ceva bun în viață, atunci acesta a fost faptul că mereu ajungeam la timp la școală, la muncă și la întâlnirile stabilite. Dar, de această dată, nu a fost așa. Motivele nu țineau de mine, cel mai probabil cauza a fost traficul. Cert este că, odată intrați în sală, toate privirile s-au îndreptat spre noi, iar formatoarea ne-a invitat cu încredere să ne ocupăm locurile în sală. Se ajunsese cu prezentarea participanților exact în dreptul scaunului pe care m-am așezat eu. Astfel, fără să mai apuc să îmi fac griji cu privire la ce aș putea spune, am fost nevoit să-mi fac vocea auzită și să zic ceva despre mine în câteva cuvinte. Marea surpriză a dimineții a fost că am vorbit relativ ușor, în ciuda anxietății mele sociale și a fricii de a mă exprima verbal în public. Ulterior, am conștientizat că ceea ce am trăit atunci, în aceea dimineață, avea să fie starea de bine pe care o trăiești atunci când ajungi la momentul potrivit, în locul potrivit și întâlnești oamenii potriviți. În timp, promovarea sănătății relaționale a devenit parte din sensul vieții mele și azi mă mândresc, atât online, cât și offline, că sunt unul dintre cei care au pornit #RevoluțiaRelaționalăÎnRomânia.

Am fost surprins să descopăr, după ani buni de aprofundare a teoriilor sistemice, că între ele și practica mindfulness există multe asemănări. Așa cum am scris și în *Copilul invizibil*, în psihoterapia familiei se crede că „purtăm în celulele noastre trăirile și experiențele strămoșilor și urmașilor noștri. Genele noastre conțin multă informație despre ceea ce înseamnă viața, relațiile și existența în această lume — asemenea moșteniri pot însemna atât cadouri speciale, cât și saci plini de traume, răni emoționale și greutăți sufletești".

Părintele practicii mindfulness, așa cum este numit Thich Nhat Hanh de *Irish Times*, scrie în *The art of living:* „Dacă la un moment dat nu înțelegem de ce copilul se comportă într-un anumit fel, ne este de ajutor să ne amintim că el nu este o entitate separată. Este o continuare. Părinții și strămoșii trăiesc în interiorul lui. Când el merge sau vorbește, părinții și strămoșii lui, de asemenea, merg sau vorbesc. Uitându-ne la copil, putem să-i vedem părinții și strămoșii, dar, în mod egal, uitându-ne la părinți, putem vedea copilul."

Corpul poate deveni, prin cultivarea stării de prezență conștientă, o casă confortabilă pentru sufletul nostru, exact așa cum este familia pentru sufletul nostru.

Fiind un psihoterapeut cu o viziune integrativă, îți poți imagina cât de mare îmi este bucuria când găsesc potriviri între diferite orientări terapeutice sau viziuni asupra ființei umane. În mod cert, atât în psihologia budistă, cât și în psihologia sistemică, organismul este depozitul și suportul fizic pentru toate informațiile, gândurile, sentimentele și comportamentele noastre. Purtăm în corpul nostru atât experiențele care ne plac, cât și cele care ne displac. Memoria biologică este mult mai de încredere decât cea cognitivă, deoarece uitarea își poate instala cuib în mintea noastră, dar trupul nu uită niciodată. *Corpul păstrează adevărata noastră poveste de viață.*

Așadar, contrar convingerilor laice despre știința sufletului, aceasta nu se ocupă exclusiv de mintea umană. Chiar dacă tiparele noastre de gândire, schemele cognitive, poveștile pe care ni le repetăm și credințele pe care le preamărim sunt parte din psihologia științifică, corpul este, de asemenea, o componentă umană esențială. El ne readuce în prezent pe măsură ce ne îndreptăm atenția, din nou și din nou, asupra lui și devine o ancoră pentru *aici* și *acum*. Atunci când suntem cu adevărat conștienți de organismul nostru, mintea și trupul se sincronizează și ne putem simți mai puternici ca niciodată — exact așa cum mi s-a întâmplat și mie în dimineața aceea la Cluj-Napoca.

Când practicăm conștientizarea corpului recurgem la:

Aprecierea faptului că avem un corp.

Orientarea atenției către aspectul fizic al ființei noastre.

Crearea unei conexiuni între minte și trup.

Revenirea repetată în prezent.

În timp ce mintea umană țopăie ca un iepure agitat spre trecut și viitor, corpul nostru rămâne mereu în momentul prezent. Prin urmare, nu este deloc surprinzător faptul că unul dintre exercițiile esențiale de mindfulness este conștientizarea corpului.

Practica de mindfulness formal, pe care o putem dobândi în urma unor cursuri de bază, include șapte puncte de atenție concentrată asupra corpului.[3]

Astfel, trebuie:

Să stabilești o bază solidă, prin așezarea corpului în postura lotus.

Să ai palmele așezate în fața corpului, în poală, în poziție de repaus, așezând dosul uneia în podul celeilalte.

Să lași un spațiu între brațe și partea superioară a corpului, ca în timpul mișcărilor să ai suficient loc să respiri.

Să ai coloana dreaptă, fără a-ți îndoi corpul spre spate, dar nu trebuie să stai gârbovit, cu corpul aplecat în față.

Să lași gura să se odihnească, în loc să o ții încleștată și tensionată, exact așa cum se întâmplă când ești pe punctul de a adormi.

Să stai cu capul într-o poziție de repaus, astfel încât să nu apleci prea mult bărbia în față, dar nici să o faci să preseze vertebrele cervicale.

Să ții ochii deschiși, așa cum sunt în mod natural pe parcursul unei zile, pentru a rămâne într-o stare de vigilență și de limpezime a minții; privirea nu trebuie să fie fixă, poți clipi.

Postura informală, pe care o cultivăm prin parcurgerea acestui ghid de viață conștientă, implică adoptarea unei posturi astfel:

Stai așezat pe scaun, având coloana dreaptă.

Ai mușchii corpului relaxați.

Așezi tălpile picioarelor pe pământ.

Îți îndrepți din nou și din nou atenția asupra respirației, revenind astfel iar și iar acasă.



Arta de a fi

Conștientizarea corpului în situații de stres

Adoptă postura de mindfulness informal descrisă anterior.

Reactivează în minte o situație stresantă din trecutul apropiat — nu pe cea mai stresantă din viața ta, ceva neplăcut și cu un nivel mediu de disconfort. O discuție cu persoana iubită, o ședință la serviciu, o prelegere etc.

Câteva minute, permite-ți să reconstruiești pe ecranul minții scena neplăcută. Apoi, observă cu o atitudine noncritică ce îți transmite corpul. Există vreo parte încleștată, înviorată sau încordată? Sau poate simți un tremur, sau o amorțeală, sau o senzație de fluturi în stomac, sau orice altă senzație. Doar observă și fii atent la ce-ți comunică corpul în acest scenariu.

Printre beneficiile conștientizării corporale se numără:

- Revenirea la *aici* și *acum*.
- Conectarea cu experiența adevărată, reală, în locul construirii unor interpretări despre experiența în sine.
- Ieșirea din starea de supraraționalizare și intrarea în starea de *a fi*.
- Conștientizarea propriilor emoții și manifestarea fizică a senzațiilor.
- Redescoperirea corpului drept casa sufletului — un loc în care ne putem simți în siguranță și unde ne putem întoarce oricând.

Dacă îți concentrezi atenția asupra corpului tău, vei recunoaște legătura strânsă dintre gânduri, emoții și senzațiile corporale. Nu doar stresul, dar și tristețea, furia, bucuria, furia, dezgustul, rușinea, surprinderea și compasiunea, toate își găsesc locul în corpul uman. *Emodiversitatea* este o dovadă a sănătății psihice și somatice.

CONTACTUL CU PREZENTUL PRIN CONȘTIENTIZARE CORPORALĂ

Uneori, ai nevoie de curaj ca să faci lucruri obișnuite pentru copii. Dacă îți permiți libertatea de a te așeza câteva minute pe podea, poate apărea un oarecare sentiment de oprire a timpului. Faptul că te afli întins pe podea poate fi un comportament atât de străin pentru tine, încât îți sparge tiparele neurologice obișnuite și te invită să ajungi brusc în prezent — este ca și cum această poziție ar deveni o ușă pe care o folosești pentru a intra în casa corpului.

AȘAZĂ-ȚI CORPUL PE PODEA CEL PUȚIN O DATĂ PE ZI!

Permite-ți să te alungești pe podeaua unei camere, unde ești ferit de prezența altora și unde te simți în siguranță.

Întinde-ți corpul, fii atent și rămâi în prezent cu ajutorul respirației conștiente.

Observă cum reacționează corpul tău, ce are acesta să-ți comunice.

Reamintește-ți că acesta este singurul tău corp și că ești în totalitate responsabil pentru el.

Practică zilnic acest exercițiu, trei sau cinci minute. Este o strategie inteligentă de flexibilizare mintală și de reîntoarcere în momentul prezent.





5

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Suntem ființe emoționale, care, ocazional, gândesc.

Brené Brown

Conștientizarea emoțiilor

În 2017, am susținut pentru prima dată o prezentare despre inteligența emoțională (IE). Din păcate, acest termen s-a banalizat destul de mult și, cel mai probabil, oricine m-ar întreba: „Și ce mare scofală?" Întrebarea este mai mult decât legitimă, doar că eu sunt de părere că tratăm adesea cu o prea mare lejeritate acest concept și avem tendința de a-l interpreta într-un mod eronat. Sunt psiholog de mai bine de un deceniu și, până în 2017, nu am vorbit în public despre IE. Am tot analizat datele culese din cercetări și, sincer, cred că este extrem de dificil să faci recomandări. Știi de ce? Fiindcă a vorbi despre puterea gestionării emoțiilor înseamnă a te vulnerabiliza suficient de mult, încât să te deschizi față de toată paleta de emoții umane. Iar noi, oamenii, evităm cu brio să ne arătăm vulnerabilitatea și durerea.

Sunt de părere că, dată fiind natura ființei umane, cei mai mulți dintre noi ar fi dispuși să plătească orice preț ca să nu-și dezvăluie vulnerabilitatea în fața celor dragi sau a celor care le sunt prin preajmă. Majoritatea oamenilor pe care-i cunosc au o afinitate vădită pentru emoțiile pozitive — le doresc în viețile lor, vorbesc despre ele și, cu toate acestea, le este dificil să le trăiască. Iar explicațiile la care au ajuns oamenii de știință cu privire la acest fenomen sunt următoarele: 1) nu putem alege să ne amorțim selectiv emoțiile și 2) chiar dacă pare imposibil de crezut, emoția pe care nu prea știm cum să o trăim este bucuria.

Dar care sunt mecanismele biologice și psihologice din spatele acestor concluzii? Cei mai mulți dintre noi au fost, într-un fel sau altul, educați să se țină la distanță de emoțiile negative. Îți mărturisesc că mulți ani (acum aș fi tentat să spun că prea mulți) am respins emoțiile dificile, convins că doar eu le am și preocupat de ceea ce ar putea ceilalți să gândească despre mine, dacă ar ști că le simt. Nu mai trebuie să subliniez că, uneori, emoțiile umane pot fi extrem de copleșitoare și este firesc ca mecanismele de supraviețuire să-și facă treaba și, prin urmare, noi să evităm durerea. Dar se pare că a ne ține departe de emoțiile așa-numite negative nu este

o soluție benefică pe termen lung, deoarece nu putem să închidem ușa de la pivniță peste ele și să ne comportăm ca și cum nimic nu s-a întâmplat. Emoțiile își cer drepturile, iar dacă nu le permitem să existe, nici ele nu ne permit să funcționăm. Pentru mulți dintre clienții care vin la terapie — cu dependențe, probleme de anxietate, depresie, tulburări de comportament alimentar sau renumitul burnout — se adeverește acest tipar, potrivit căruia fuga de emoții înseamnă fuga de ceea ce ne face vii și funcționali în relațiile noastre personale și profesionale. Mai mult, selecția emoțiilor pare să nu fie o opțiune. Oricât de mult și-ar dori un părinte ca micuțul căruia i-a dat viață să fie doar vesel și fericit, acest lucru este imposibil, și trebuie să-i ofere copilului posibilitatea de a se întâlni și cu cealaltă cohortă de emoții (mai puțin pozitive): frică, furie, frustrare, tristețe, vinovăție etc.

Prima dată când am auzit noua teorie despre vulnerabilitatea umană a fost în urmă cu câțiva ani, în timpul unui TED Talk susținut de Brené Brown, cercetătoare și profesoară la Universitatea Houston. Ea este de părere că: „Vulnerabilitatea nu este nici bună, nici rea. Aceasta stă la baza tuturor emoțiilor și sentimentelor umane. A simți înseamnă a fi vulnerabil." Și tot ea susține că: „Cine crede că vulnerabilitatea este o slăbiciune crede, de fapt, că a avea emoții este o slăbiciune. A pune stavilă vieții noastre emoționale, de teamă că vom plăti un preț prea scump, înseamnă să ne îndepărtăm de singurul lucru care dă scop și sens existenței."

Ei bine, câți dintre noi au curajul de a fi vulnerabili? Câți dintre noi le arată copiilor din jur dovezi autentice de vulnerabilitate? Câți dintre noi nu se baricadează cu zeci de veste anti-emoție și câți integrează în discursul lor conceptul de inteligență emoțională? Acum cred că poți înțelege de ce consider că nu este deloc floare la ureche să vorbești despre IE. Frica și furia par să fie două dintre emoțiile la care creierul uman este cel mai reactiv, ceea ce înseamnă că este nevoie de ceva inteligență emoțională ca să ne

permitem să le înfruntăm. Cei mai mulți dintre noi preferă să fugă de ele și să-i lase pe alții să le trăiască. Adevărul este că, atunci când vine vorba despre aceste două emoții, oamenii sunt mai abili în a induce frică și furie altora, decât în a-și permite curajul de a le simți ei înșiși.

Aminteam mai sus că, în ciuda convingerilor din psihologia populară, în zilele noastre, emoția cel mai greu de trăit este bucuria. Mă refer la faptul că viața are, din fericire, și momente bune (sau frumoase), depinde ce termen preferăm; dar cât de des ne permitem să le trăim până la capăt? Dacă găsim un nou loc de muncă, bucuria este la cote maxime câteva secunde, după care apare gândul automat: „Oare voi face față?" Și bucuria dispare. Sau ne cumpărăm, în sfârșit, o altă mașină, și după ce îi admirăm frumusețea sau performanța, apare gândul: „Oare am să pot avea grijă de ea? Doamne ajută să nu pățesc vreun accident." Sau, când ajunge copilul la vârsta școlară, bucurie mare, dar, odată cu uniforma și cu ghiozdanul de elev, apare și întrebarea: „Va face față? Se va descurca?" În acest fel, anxietatea ajunge să ne însoțească la fiecare pas.

Se pare că singura noastră șansă pentru a trăi din plin bucuria — cel puțin în baza a ceea ce a descoperit știința până în prezent — este să fim recunoscători. Să căutăm intenționat să vedem și partea plină a paharului, să ne schimbăm perspectiva îngustă asupra emoțiilor, să ne acceptăm vulnerabilitatea și, odată cu aceasta, să o acceptăm și pe cea a copiilor noștri. Părintele modern va fi tentat, adesea, să-și protejeze copilul de emoțiile negative, dar varianta înțeleaptă este să-l ajute pe prichindel să-și accepte, să-și recunoască și să-și exprime emoțiile, inclusiv pe cele negative.

O ATITUDINE CONȘTIENTĂ FAȚĂ DE EMOȚII

Puține dintre trăirile umane sunt atât de greșit înțelese pe cât sunt emoțiile. Toată această cultură obsedată de fericire și de excluderea nefericirii s-ar putea să ne coste mult mai scump decât am putea bănui. O descoperire recentă a unui grup de experți, de la șase universități de prestigiu din patru state ale lumii, printre care se numără Universitatea Yale și Școala de Business Harvard, subliniază importanța acceptării tuturor emoțiilor umane ca parte a cultivării stării de bine. Ideile potrivit cărora potențialul uman personal poate fi dezvoltat doar prin susținerea emoțiilor pozitive și prin eliminarea celor negative par a fi, în prezent, un mare mit în rândul teoriilor științifice. Pornind de la modelul de biodiversitate sau de ecosistem din natură, oamenii de știință au elaborat conceptul de *emodiversitate* pentru a descrie întregul spectru de emoții umane și impactul acestuia asupra stării noastre de bine.

Studiul cercetătorilor conchide că nivelul nostru de sănătate mintală și fizică este influențat de diversitatea emoțiilor pe care ne permitem să le trăim. În plus, foarte important de subliniat este faptul că nu valența, pozitivă sau negativă, a acestor emoții este factorul decisiv, ci diversitatea și frecvența acestora.

Aceia dintre noi care-și permit să se întâlnească cu o gamă variată de trăiri emoționale și care nu fac prea multe mofturi, adică au învățat să le accepte atât pe cele care induc confortul, cât și pe cele care produc un oarecare disconfort, se adaptează mai bine în diferite medii și, prin urmare, rămân mai sănătoși.

Aș sublinia și că deschiderea față de diversitatea emoțiilor noastre ar putea reprezenta o atitudine mai bună în comparație cu gândirea pozitivă dusă la extrem sau în comparație cu excesul de încredere în sine. Rezultatele cercetărilor menționate pot fi corelate

cu mii de studii despre practica mindfulness, care ne transmit, fără urme de îndoială, că cea mai bună strategie de control emoțional și cognitiv este acceptarea tuturor emoțiilor, a sentimentelor și a gândurilor, nu selecția preferențială a acestora.

Potrivit concluziilor prezentate într-un articol publicat în *Journal of Experimental Psychology: General*, oamenii conștienți de totalitatea emoțiilor (pozitive și negative) trăite într-o zi au un nivel mai bun de reziliență (depășirea psihologică a momentelor grele) și un risc mai scăzut de a suferi de depresie — considerată boala secolului nostru. Un studiu ne relevă chiar și faptul că persoanele cu o mai bogată *emodiversitate* se duc mai rar la doctor, se internează puține zile în spital și nu apelează prea mult la resursele sistemului medical.

O VIZIUNE REALISTĂ DESPRE EMOȚII

Emoțiile sunt reacții involuntare la o anumită situație.

Emoțiile sunt înnăscute și nu variază în funcție de gen, vârstă, educație sau statut social.

Toți ne naștem cu capacitatea de a trăi emoții de bază precum frica, furia, tristețea, dezgustul, uimirea, rușinea și bucuria.

Nu putem selecta ce fel de emoții să trăim.

Ignorându-ne emoțiile negative nu facem decât să ne privăm și de cele pozitive.

Ceea ce credem despre emoțiile umane poate influența o liniștire sau o amplificare a acestora.

Mintea umană poate menține și intensifica în mod artificial manifestarea unei emoții.

Prin cultivarea stării de mindfulness toate emoțiile își pot găsi locul în interiorul nostru.

Iubirea adevărată față de noi înșine include acceptarea tuturor aspectelor vieții – bune, rele, dificile, provocatoare, incerte, rușinoase, supărătoare sau uitate. Asta nu înseamnă că va trebui să celebrăm orice experiență trăită sau să-i scriem mesaje de mulțumire. Dar, fie că ne place, fie că nu, reziduurile emoționale ale experiențelor noastre sunt parte din noi.

” SHARON SALZBERG

Noi, oamenii, folosim diferite strategii de evitare sau de detașare față de emoțiile naturale, dar aceste manevre artificiale funcționează doar pe termen scurt, iar pe termen îndelungat doar ne complică existența.

Cele mai frecvente strategii de detașare emoțională sunt:

Comportamentele alimentare compulsive.

Dependența de substanțe.

Jocurile de noroc sau shoppingul compulsiv.

Sportul în exces.

Evadarea în mass-media sau/și în spațiul virtual.

Toate aceste forme de evitare transformă durerea în suferință și ne blochează capacitatea de a trăi din plin — de a ne exprima în mod firesc curajul, compasiunea și conexiunea intra/interpersonală. Alternativa sănătoasă și umană de a ne raporta la emoțiile noastre este acceptarea, nu evitarea.

Arta de a fi

Deschide ușa sufletului tău pentru *emodiversitate*

Recunoașterea emoției. Așază-te într-o postură confortabilă, concentrează-te asupra respirației și proiectează pe ecranul minții tale ultima ceartă cu cineva important. Apoi, permite-ți să recunoști emoțiile de disconfort pe care le-ai trăit în situația respectivă. Tot ce ai de făcut este să identifici și să numești cât mai multe emoții — de pildă, furie, frică, frustrare, rușine, anxietate, panică, tristețe etc.

Următorul pas din procesul de conștientizare a emoțiilor este *acceptarea* — te permiți, pur și simplu, să fie. Conform principiului nonviolenței și al înțelepciunii, vei admite că emoțiile tale nu pot fi controlate și că nu deții nicio putere magică asupra lor. Repetă cu o voce blândă și noncritică: „Îmi permit să simt..."

Investigarea este cel de-al treilea pas. Necesită o atitudine de deschidere și de curiozitate: „Unde sunt localizate în corpul meu aceste emoții dificile? Cum se simte acest alai de emoții în interiorul meu? Când am mai trăit ceva similar?"

Nonidentificarea. Starea de mindfulness încurajează acceptarea emoțiilor și a gândurilor ca strategie inteligentă de integrare a acestora și de gestionare a momentelor tensionate. Îmbrățișăm emoțiile și evităm să ne identificăm sau să ne definim în funcție de acestea. Suntem mult mai mult decât emoțiile noastre, noi le conținem pe ele, nu ele pe noi. Emoțiile sunt ca o furtună care așa cum vine, așa trece. Permite-ți să te raportezi la fiecare emoție negativă (asemănător modului în care își cunosc emoțiile personajele în filmul de desene animate *Întors pe dos*) cu o atitudine de acceptare necondiționată și evită spirala judecății critice.

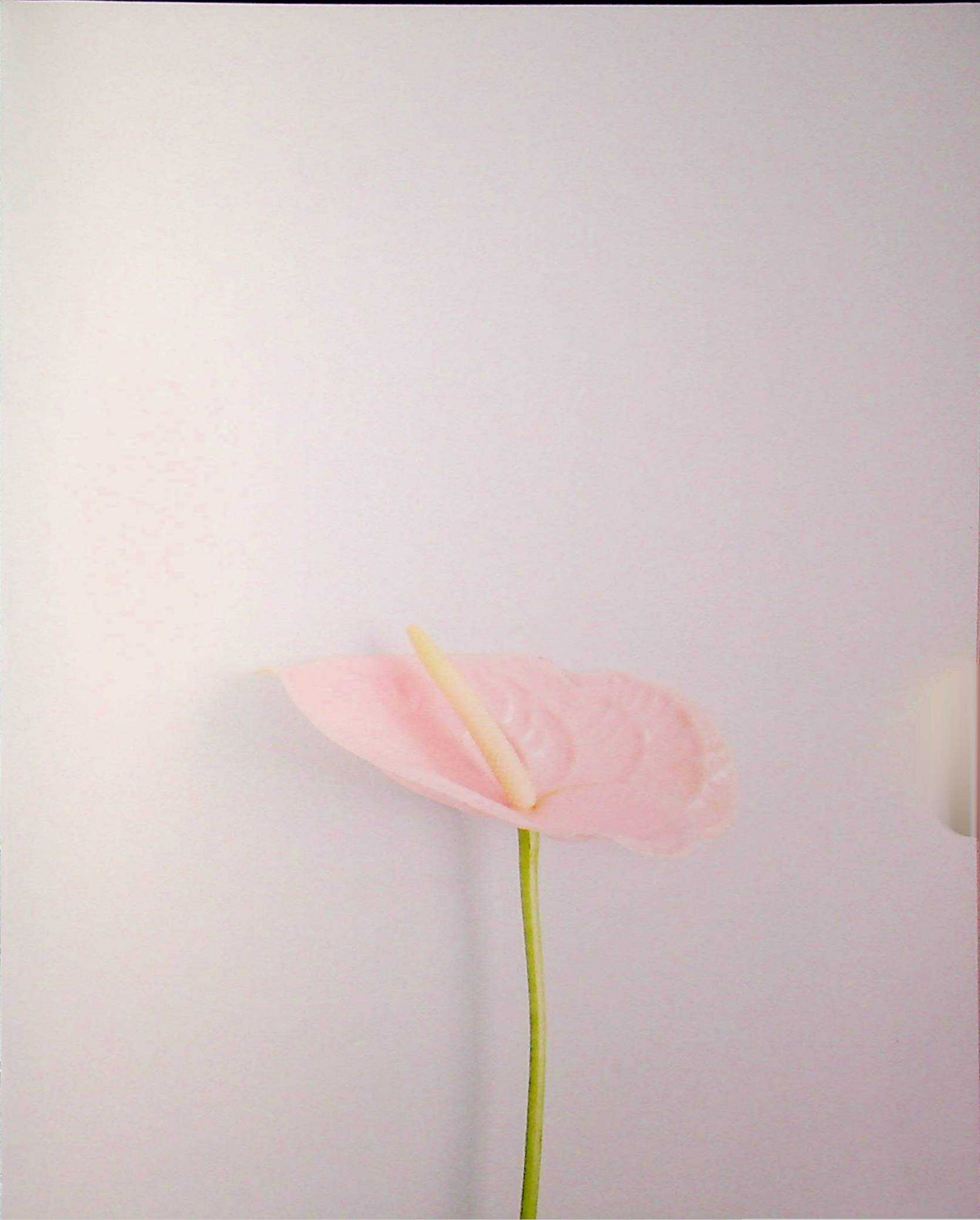
Exprimarea autocompasiunii și a bunătății umane. Spune: [illegible] și mă accept așa cum sunt." Sau poți repeta: „Fie ca eu să [illegible] „Fie ca eu să fiu fericit."; „Fie ca eu să fiu liber de suferință" [illegible] să fiu liber."

Curajul, Compasiunea și Conectarea se numără printre [illegible] înțelepte atitudini în momente de furtună emoțională sau [illegible] psihologică.

Avem nevoie de curaj pentru a fi atât de puternici, încât să ne [illegible] să fim vulnerabili.

Avem nevoie de compasiune pentru a ne permite să acceptăm tot ce se întâmplă în interiorul nostru.

Avem nevoie de conectare pentru a reveni în casa trupului nostru și pentru a ne simți liniștiți și în siguranță.





6

CURAJUL DE A NU CREDE TOT CE GÂNDEȘTI

Vestea bună este că te poți elibera de minte. Aceasta este singura eliberare autentică. Poți face primul pas chiar acum.

Eckhart Tolle

Conștientizarea gândurilor

În privința conștientizării gândurilor, am un exemplu preferat. Participanții la evenimentele unde sunt invitat îl aud de fiecare dată. Le spun să se gândească la un elefant mic și roz, care, în scurt timp, devine mare și roz. Dar poți alege orice alt simbol imaginar sau poate chiar un gând care te supără în acest moment, de pildă: „Nu trebuie să-mi fie frică!" Acum, te rog să îți impui cum poți tu mai bine să-ți ștergi din minte imaginea elefantului roz, gândul care-ți zice să nu simți teamă sau orice alt gând ai ales. Încearcă, folosindu-te de toată puterea ta cognitivă, să nu te gândești la elefantul roz sau la ideea aleasă. Funcționează?

Ei bine, dacă ești precum cei din tribul meu și precum majoritatea oamenilor pe care i-am întrebat până acum, probabil că, în scurt timp, vei constata că nu poți face să dispară un gând printr-o luptă directă cu acesta. Pentru a-l tolera sau pentru a-l lăsa să treacă, poți fie să-l saluți prietenos și să-i mulțumești pentru vizită, fie să-ți concentrezi atenția asupra degetelor de la picioare și să fii curios cum se simt ele.

NU E NIMIC ÎN NEREGULĂ CU GÂNDIREA

În mindfulness, gândurile nu sunt văzute ca probleme care necesită o intervenție directă, spre deosebire de modul de abordare obișnuit al acestora în consilierea psihologică. Practicarea stării de prezență conștientă ne îndeamnă, mai degrabă, spre o atitudine prietenoasă față de acestea și spre dezvoltarea unei relații prin care să devenim conștienți de conținutul lor, fără a ne și identifica cu ele.

Gândurile, ideile și fanteziile noastre sunt la fel de naturale ca norii de pe cer sau ca valurile Mării Negre. Viața noastră se complică atunci când învățăm să ne raportăm la acestea ca și cum ar fi fapte sau adevăruri general valabile și ne pierdem astfel flexibilitatea, curajul, compasiunea și capacitatea de conectare cu sine și cu cei din jur.

„Nu puteți opri valurile, dar puteți învăța să faceți surf", scrie dr. Kabat-Zinn în remarcabila sa carte *Mindfulness zi de zi*. Așadar, merită să renegociem conținutul părerilor noastre cu privire la controlul pe care-l putem avea asupra gândurilor produse necontenit de minte — cel mai mare *aparat* de spus povești din lume. Practica stării de prezență conștientă nu este vreun leac magic prin care, cât ai zice pește, vom elimina sau bloca produsul minții noastre. Însă, poate reprezenta o alegere înțeleaptă pentru a putea să ne observăm gândurile cu limpezime, poziționându-ne, în mod deliberat, diferit în relația cu ele.

Probabil că nimeni nu ne-ar putea contrazice atunci când admitem că una dintre cele mai semnificative calități ale ființei umane este capacitatea de a gândi și de a construi povești prin puterea imaginației. Opere remarcabile de artă, teorii și cercetări care au dus la dezvoltarea unor veritabile științe, puterea extraordinară a muzicii și a lecturii și chiar revoluția digitală — toate sunt rezultatul unor minți sclipitoare care și-au făcut treaba cât au putut de bine. Dar, dacă nu există și o disciplină a minții sau o practică zilnică de curățare a ei de impuritățile psihice, putem deveni ușor sclavii unei gândiri contraproductive. Iar valurile tulburi ale minții, însoțite de furtunile emoționale ale universului interior, pot transforma, adesea, durerea în suferință și ne pot produce nenumărate daune atât nouă, cât și celorlalți și relațiilor noastre cu ei. De aceea, ar fi înțelept să învățăm să navigăm cât mai inteligent în astfel de momente de cumpănă și de instabilitate mintală.

Mindfulness *nu înseamnă gândire pozitivă*. Trezirea din starea de pilot automat este mai profundă decât obiceiul gândirii; aceasta poate conține produsul minții noastre, ajutându-ne să evităm contopirea dintre noi și gândurile noastre. Dacă ne exprimăm un angajament față de gândirea pozitivă, acest lucru poate fi util, dar nu are nimic de-a face cu practica mindfulness. Mai mult, așa cum unii dintre noi devenim sclavii gândurilor negative, în aceeași capcană ne pot atrage și promisiunile iluzorii

ale gândirii pozitive. Deoarece, așa cum ne spune dr. Kabat-Zinn, și gândirea pozitivă poate fi limitativă, fragmentată, aproximativă, iluzorie, poate să fie subjugată ego-ului și să fie total greșită.



Arta de a fi

Conștientizarea gândurilor

Clipa în care constați că te trezești din reverie și devii conștient de acest fapt este un moment de mindfulness. Un altul este acela când îți dai seama că tu ești stăpânul gândurilor tale și nu invers.

Găsește-ți un loc cât mai liniștit, unde să te simți confortabil să-ți exprimi demnitatea și respectul față de sine și să exersezi starea de prezență corporală. Începe să simți conexiunea dintre corp și scaunul pe care stai așezat.

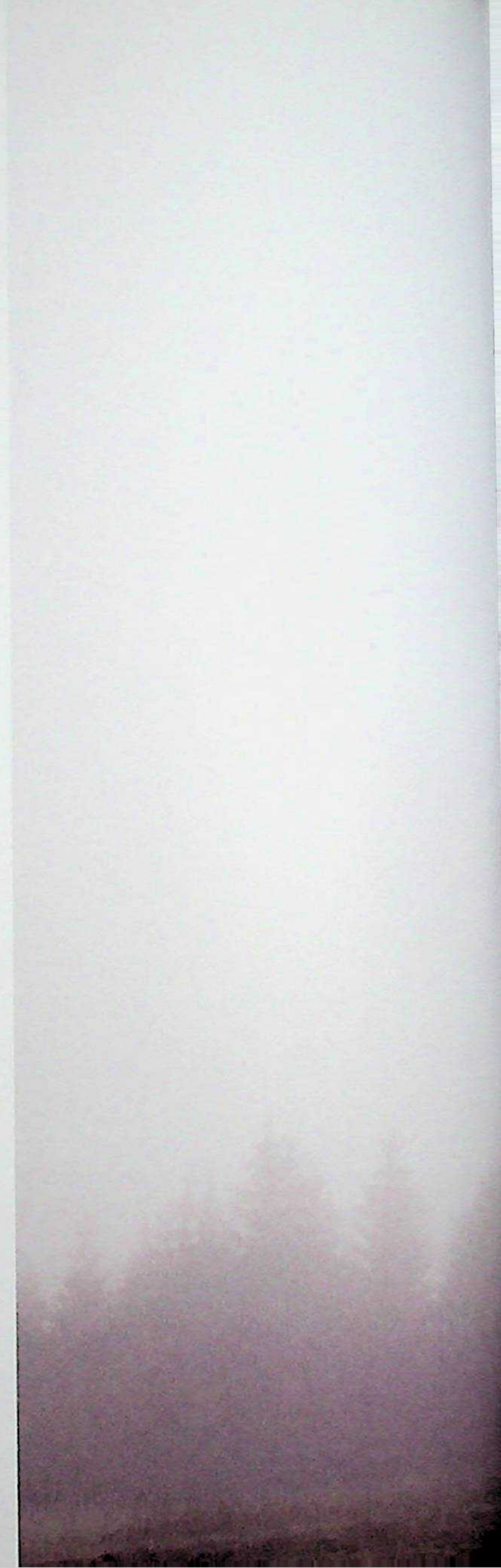
Cu ajutorul respirației conștiente, revino în casa sufletului tău și acordă atenție respirației aproximativ trei–cinci minute.

Din când în când, și apoi tot mai des, s-ar putea să sesizezi că atenția ți se desprinde de procesul respirației și tot ce ai de făcut este să observi gândul care te-a distras, să-l saluți și apoi să revii *acasă*. Permite-ți să faci această revenire fără nicio judecată critică, fără nicio mustrare sau formă de autonegativitate. În schimb, lasă-te ghidat de bunătate și de simțul umorului: „Ah, încă un gând, salut și ție!"

De fiecare dată când observi că gândurile îți perturbă starea, observă-le, fără să le blochezi și fără să le împarți în bune sau rele. De fiecare dată, doar constați apariția lor, le accepți și revii asupra respirației.

Psihologia modernă face diferența între gânduri sau cogniții și un termen mai nou în jargonul oamenilor de știință — metacogniție. Acesta definește un proces de cunoaștere al cunoașterii: „Sunt conștient de faptul că, în acest moment, mintea mea gândește." Comunitatea științifică este interesată, în prezent, de analiza legăturii dintre mindfulness și conștientizarea metacognitivă.

Faptul că noi suntem mai mult decât gândurile noastre și admiterea că acestea nu sunt fapte reprezintă componente importante ale practicii mindfulness în tratamentul persoanelor care suferă de depresie. Starea depresivă este menținută de procesul ruminărilor, când mintea sapă în trecut, exact așa cum un client caută după ceva în magazinele second-hand. În astfel de cazuri, procesul în sine este inutil și ajunge să creeze tot mai multă suferință. Acest subiect îl vom dezbate pe larg în ultima parte a cărții.







7

CURAJUL DE A NU FACE NIMIC

Luciditatea nu este altceva decât
o formă de observare detașată,
neînsoțită de gânduri critice, ci mai
degrabă de compasiune.

Mark Williams

Oricine poate practica mindfulness?

Zâmbesc în sinea mea când mă gândesc la această întrebare deoarece, la începuturile aventurii mele în ținuturile stării de prezență conștientă, aveam un conflict interior în ceea ce privește ideea de mindfulness. Dacă ai citit cel puțin un articol, dacă nu chiar o carte pe acest subiect, cu siguranță îți este cunoscută ideea potrivit căreia mindfulness este inima meditației budiste. Am avut diferite ezitări legate de faptul că un creștin ar avea de ce să exerseze o practică budistă. Apoi, primele mele încercări de mindfulness și de meditație nu au fost chiar reușite (acum folosesc judecata critică în mod intenționat!). O vreme am fost convins că asta s-a întâmplat pentru că nu sunt budist.

Acum știu că, pe atunci, confundam încă starea de prezență conștientă cu relaxarea sau cel puțin mă așteptam să trăiesc o stare mintală specială, convins fiind că sunt unul dintre cei care nu e bun la mindfulness. Dar, pentru că sunt tenace și perseverent, m-am încăpățânat să încerc până îmi iese, lămurindu-mă între timp că, în ciuda originilor sale budiste, practica mindfulness nu este o activitate budistă sau cel puțin nu exclusiv budistă. Ea se regăsește în toate religiile lumii. De altfel, putem spune că practica mindfulness este universală și specifică ființei umane, indiferent de religie sau de cultură, deoarece se referă la trăsături omenești înnăscute: atenția și conștientizarea. Într-adevăr, acest fel de *a fi* se află descris mai cu seamă în textele și învățăturile orientale. E de remarcat faptul că termenul budism a fost propus de iezuiți, care se întrebau care este semnificația bărbatului așezat cu picioarele încrucișate în templele asiatice.

O altă deziluzie am trăit-o atunci când am constatat că practicarea stării de prezență conștientă nu presupune împlinirea automată a așteptărilor mele. Da, practica mindfulness seamănă cu o rugăciune, însă nu una în care cerem, ci una în care ne permitem să ne conectăm cu noi înșine și cu o forță superioară care ne veghează.

În prezent, când cineva spune că nu poate exersa starea de prezență

conștientă, cred că este vorba mai degrabă despre faptul că nu crede în această practică, că nu-și găsește timp pentru mindfulness sau că nu este ceea ce și-a imaginat. Din proprie experiență, pot spune că este nevoie de ceva perseverență, de autodisciplină și de o renunțare la aspirațiile pe care ne-am obișnuit să le avem de la viață. Mindfulness este despre *a fi*, nu despre a vrea sau a dori.

Fiecare om are un potențial personal uriaș. Bunătatea și bunăvoința ne pot ajuta să creăm o lume definită de compasiune și de siguranță, așa cum răutatea și reaua-voință pot duce la crearea unui mediu ostil, violent și nesigur. Din fericire, beneficiile exercițiilor de mindfulness înseamnă și un angajament față de bunăstarea sufletească a lumii, deoarece conștientizarea momentului prezent sporește dezvoltarea compasiunii, dar și a stării de bine personale.

BENEFICIILE ȘTIINȚIFICE ALE PRACTICĂRII EXERCIȚIILOR DE MINDFULNESS

Recunosc că, dincolo de angajamentul asumat odată cu dezvoltarea programului național #RevoluțiaRelaționalăÎnRomânia (prin care mi-am oferit în mod public permisiunea de a crede în relații la fel ca în Dumnezeu, în Univers sau în Natură) și dincolo de faptul că am învățat să vorbesc despre vulnerabilitățile mele într-o manieră mai puțin obișnuită, nu sunt genul de om naiv care se lasă sedus de toate teoriile *văzduhiste* ale vremurilor noastre. Și nici nu s-ar putea spune că pun botul la orice declară un om în gura mare. Cred în puterea intuiției, cred că mintea omului este încă destul de îngustă încât să nu-și poată explica complexitatea sinelui și a lumii, dar la fel de mult cred și în nevoia de dovezi și de validitate științifică a unei tehnici psihoterapeutice.

Da, sunt genul de psiholog care, în discursul său, pomenește des studiile clinice, teoriile validate științific și, uneori, mai în glumă, mai (mult) în serios, le vorbesc participanților la conferințele mele despre colecția mea „neobișnuită" de idei. Spre deosebire de prietenii și de cunoscuții mei, care colecționează timbre, monede, cărți de vizită, bonuri fiscale, ceasuri sau portmonee, eu sunt un colecționar de teorii și, mai ales, de explicații științifice. Atunci când vine vorba despre profesia mea, nu aplic principiul „crede și nu cerceta". Nu exclud nici faptul că, la un moment dat, voi ajunge la un astfel de nivel de înțelepciune — precum cel al șamanilor sau al marilor învățători ai lumii; dar, până atunci, munca mea este ghidată de știință și, în aceeași măsură, de omenie.

Tot de la dr. Daniel Siegel am învățat că o minte sănătoasă este una flexibilă și receptivă la noi informații, iar acest exercițiu îl practic când îmi permit să descopăr, să citesc și să recitesc teorii noi și mai puțin familiare viziunii mele terapeutice. Cred în învățarea asumată pe tot parcursul vieții și cred în teoriile integrative, care pot completa datele lipsă ale unui anumit sistem de gândire.

Sunt foarte puține lucrurile de care ai nevoie pentru a practica starea de prezență conștientă. De fapt, ai nevoie doar de TINE.

EXERCIȚIILE DE MINDFULNESS CHIAR TE AJUTĂ

Dincolo de istoria evidentă și incontestabilă a unei practici de mii de ani a tot ce înseamnă meditație și mindfulness, studiile realizate de nenumărate laboratoare de cercetare clinică au arătat că aplicațiile specifice ale stării de prezență conștientă:

Optimizează funcționarea și stabilitatea emoțională.

Combat eventualele dezechilibre afective.

Îmbunătățesc tiparele de gândire.

Pot contribui la diminuarea mentalităților negative.

Tot cercetările arată că practicarea sistematică a conștientizării specifice acceptării și a atenției îndreptate asupra momentului prezent are puterea de a îmbunătăți considerabil funcționarea organismului uman prin: sporirea procesului de vindecare, generarea răspunsului imunitar, reducerea reactivității la stres și facilitarea unui sentiment general de bunăstare fizică (Siegel, 2007; Kabat-Zinn *et al.*, 2003).

Exercițiile de mindfulness și, în special, utilizarea lor în domeniul sănătății fizice și psihice au fost teme de studiu pentru mii de cercetări din ultimii patruzeci de ani, cel mai important laborator clinic fiind cel din cadrul Centrului Medical al Universității Massachusetts.

Despre beneficiile acestei practici în cazul relațiilor interpersonale am mai

vorbit, dar este imposibil să nu le amintesc și în capitolul de dovezi susținute științific. Oamenii de știință au ajuns la concluzia că, dincolo de o evidentă dezvoltare a capacității de toleranță, ar putea fi vorba atât de o mai mare atenție îndreptată către semnalele emoționale nonverbale transmise de cei din jur, cât și de abilitatea de a ne conecta cu aceștia și de a le simți lumile interioare. Pentru o mai amplă explorare a acestui subiect, poți citi cartea *Revoluția iubirii*, care descrie în detaliu procesul conectării interpersonale bazat pe capacitatea de a vedea, de a auzi și de a simți persoana dragă de lângă noi.

Practicarea stării de prezență conștientă poate susține:

Ieșirea din starea de pilot automat.

Conectarea cu momentul prezent și cu oportunitățile oferite de acesta.

O conexiune autentică cu sine și cu cei din jur.

O mai bună concentrare a atenției și o funcționare mai bună a memoriei.

Reducerea stresului și a afecțiunilor medicale asociate acestuia.

Managementul anxietății, al panicii și al depresiei.

Depășirea tulburărilor de somn.

Diminuarea nivelului de distragere și de impulsivitate în cazul adolescenților și al adulților cu ADHD.

Creșterea calității vieții pentru pacienții bolnavi de cancer și a oamenilor cu scleroză multiplă.

Reducerea procentului de recidivă în cazul persoanelor cu istoric de depresie majoră.

Modificarea arhitecturii creierului uman, prin dezvoltarea anumitor regiuni cerebrale, cum este hipocampul — responsabil de procese precum învățarea și memoria —, dar și prin reducerea activității altor zone, de exemplu amigdala, subiect despre care poți citi pe larg în capitolul 12 din cartea *Copilul invizibil.*

Învățarea mai eficientă, mai plăcută și mai incitantă.

Opt săptămâni de practică mindfulness, *o oră* zilnic, șase zile pe săptămână, pot determina schimbări majore în structura creierului și în funcționarea sistemului imunitar (Davidson, Kabat-Zinn *et al.*, 2003).

Majoritatea clienților mei, care au integrat practica mindfulness în viața de zi cu zi, îmi relatează după o vreme descoperiri care se referă la faptul că devin mai toleranți cu experiențele interioare neplăcute. Ei spun de pildă: „Pot să-mi recunosc emoțiile și trăirile fără să mă mai las copleșit de ele.”; „În situații dificile sau în momente critice, am fost plăcut surprins să constat că pot să spun STOP, să observ și, în loc să reacționez imediat, să respir conștient și să răspund matur și asumat.”; „Nu pot să spun că am scăpat de probleme, dar, în mod cert, le fac față mai bine, nu mă mai pierd în umbra panicii și nici nu mă mai simt neajutorat sau neputincios.”

În sine, practicarea stării de prezență conștientă este foarte simplă și extrem de benefică pentru tot ceea ce înseamnă universul nostru interior și exterior, dar asta nu înseamnă că este neapărat și o practică ușoară. Angajamentul nostru obișnuit față de o viață inconștientă nu este lesne de încheiat. Lipsa noastră de autodisciplină ne împiedică să alegem curajul în locul confortului, iar intoleranța la efort și goana după plăcere pot transforma, în timp, o trăsătură umană firească, așa cum este prezența curioasă și receptivă, în cea mai mare provocare a vieții adulte. Dar, din fericire, noi, locuitorii planetei pământ, pentru a acorda atenție lucrurilor care se întâmplă *aici* și *acum*, avem nevoie de intenție, nu de forță.

Cele cinci calități care pot deveni pilonii vieții noastre, dacă practicăm arta mindfulness, sunt:

Devotamentul (loialitatea) față de noi înșine.

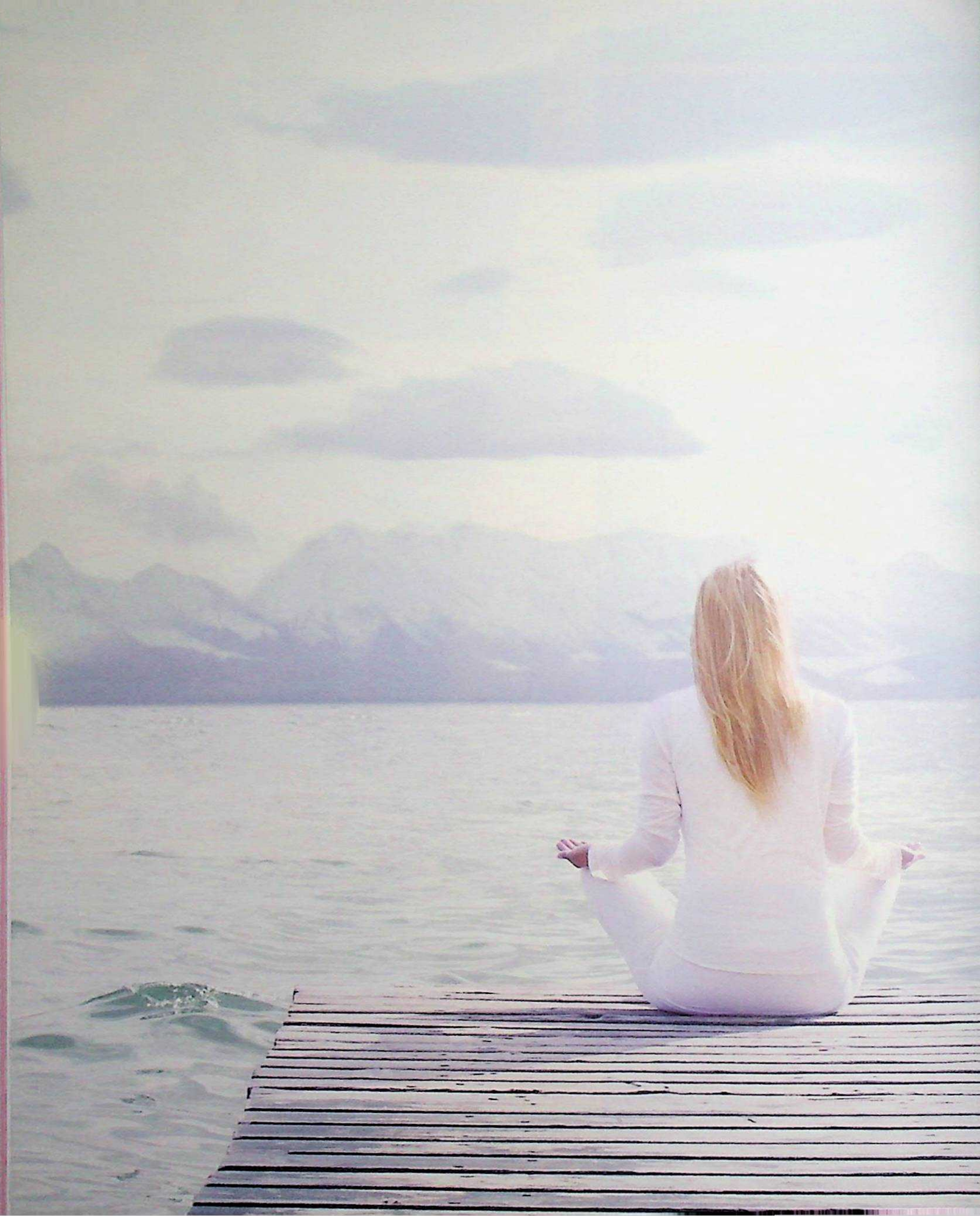
Îndrăzneala de a ne întâlni cu durerea și cu disconfortul emoțional, oferindu-ne astfel șansa de a avea o viață împlinită cu adevărat.

Luciditatea sau capacitatea de a vedea limpede și în timp util furtuna psihologică din noi și din sufletele celor dragi nouă — claritatea necesară unei vieți trăite din plin.

Acceptarea realității, renunțarea la control, deschiderea față de imprevizibilul și vremelnicia specifice vieții.

Flexibilitatea și abordarea tuturor greutăților din perspectiva: „Nu-i așa o mare scofală!“





8

CURAJUL DE A PRIVI ÎN UNIVERSUL INTERIOR

A avea o perspectivă științifică asupra creierului și asupra minții umane înseamnă mai mult decât a respecta descoperirile științifice, înseamnă și a respecta aspectele subiective și interpersonale.

Daniel Siegel

Creierul conștient

În anii de facultate, și o bună perioadă după aceea, mi-a fost greu să înțeleg cum funcționează creierul uman. Eram conștient de faptul că, pentru a deveni un clinician *adevărat*, trebuie să aflu mai multe informații decât cele deținute de bunica mea despre creier și anume că este situat în cutia craniană, că este compus din două emisfere și că trebuie să am grijă de el indiferent de ce fac. Îmi răsună și acum în minte cuvintele ei: „Creierul, dragul mamei, de creier trebuie să ai mare grijă!" Recunosc că nu am avut curiozitatea să o întreb direct la ce se referă, adică: cum anume să am grijă de el? Dar, oricum, știu deja că bunica are o inteligență nativă neobișnuită și, cu toată maturitatea unui om de știință, o pot numi, fără să ezit, un *șaman ortodox*.

Dar, revenind la studiul științific al creierului, îmi amintesc și acum cursul de neurofiziologie care era similar cu unul de la medicină, dacă nu chiar identic, și de spaima cu care mă uitam la conținutul lui, simțind că toată incertitudinea lumii pune stăpânire asupra mea. Mintea mea părea să nu priceapă nicio iotă din toată acea adunare de cuvinte străine, mă refer la jargonul de specialitate, și nici măcar nu-mi puteam imagina toate sistemele biologice descrise de oamenii de știință.

Așadar, îi pot înțelege foarte bine pe cei care consideră că descoperirea și cunoașterea creierului uman pot semăna cu studiul științei rachetelor. Dar te rog să mă crezi că nu este chiar așa. Recentele descoperiri arată că acest minunat organ social, numit creier, funcționează în baza unor mecanisme foarte clare, care, explicate într-un mod simplu, pot fi ușor înțelese chiar și de un copil. Odată ce ai aflat aceste informații, s-ar putea să te surprindă plăcut faptul că vei dori să afli mai mult despre descoperirile în privința creierului uman, așa cum s-a întâmplat și în cazul meu.

EXPLICAȚII LA ÎNDEMÂNA ORICUI

Ei bine, primul lucru de menționat este faptul că creierul merită văzut în natura sa *întrupată* și că, atunci când vorbim despre acesta, ne referim de fapt la partea cea mai importantă din sistemul nervos.

Neuronii sunt elementele de bază ale sistemului nervos, iar principala lor funcție este de a comunica între ei prin intermediul sinapselor. În medie, fiecare neuron stabilește aproximativ cinci mii de conexiuni, sau sinapse. Atunci când se produce o conexiune, neuronul primește nenumărate semnale de la alți neuroni, semnale care-i transmit dacă trebuie să se activeze sau nu.

Știm și că o parte dintre cei o mie o sută de miliarde de neuroni se pot activa și de cinci până la cincizeci de ori pe secundă, pentru ca mecanismele noastre biologice să funcționeze la parametri normali. Când neuronii se activează, conexiunile dintre ei se multiplică și se ramifică. Prin urmare, putem spune că experiența noastră formează structura neuronală.

Neuronii sunt activi de fiecare dată când avem o experiență, iar datorită activității neuronale se pot crea noi ramificații, se pot consolida cele deja existente sau se pot naște alți neuroni. *Neurogeneza* este termenul folosit de specialiști pentru a explica procesul prin care creierul generează noi conexiuni. Iar datorită calității sale numită *neuroplasticitate*, în funcție de activitățile noi în care ne implicăm în mod intenționat, putem modifica unele conexiuni neuronale, inițiind astfel alte forme de răspuns la experiența avută. Potrivit descoperirilor recente, neurogeneza este posibilă și la vârsta adultă. Așadar, indiferent de numărul de ani din buletin, putem avea acces la batalioane de neuroni funcționali și complet integrați (Kempermann *et al.*, 2002; Siegel, 2007).

De aceea, în literatura care descrie și asigură popularizarea conceptului de mindfulness, putem întâlni adesea enunțul potrivit căruia practicarea stării de prezență conștientă poate duce la transformarea structurii creierului. Unii specialiști, precum Mark Williamson, de la Universitatea Oxford, și Rick Hanson, absolvent al UCLA și editor al publicației *Wise Brain Bulletin*, sunt de părere că acțiunile zilnice și sistematice, pentru o perioadă de minimum opt săptămâni, pot determina deja schimbări majore în corpul nostru bio-psihologic.

Dr. Daniel Siegel, de la UCLA, subliniază faptul că starea de prezență conștientă constituie o experiență care poate avea ca rezultat promovarea neuroplasticității. Tot el spune că, atunci când ce concentrăm atenția în mod intenționat, putem influența o activare a conexiunilor neurale, care poate asigura o consolidare a circuitelor sinaptice din diferite regiuni cerebrale.

AI CEL PUȚIN O MÂNĂ? ATUNCI, HAI SĂ VORBIM DESPRE CREIER!

Am scăpat de partea complicată. Explicațiile următoare sunt mai simple. Te rog să alegi una dintre mâinile tale, pe care o folosești cel mai des, și să strângi în pumnul ei degetul mare, ținând vârfurile celorlalte patru degete puțin îndoite și, cât ai zice „abracadabra" sau „mindfulness", ai obținut deja o imagine tridimensională a creierului tău. În acest moment, avem un model biologic personalizat al creierului nostru: încheietura mâinii simbolizează măduva spinării, palma reprezintă trunchiul cerebral, zona limbică a creierului este degetul mare, iar cele patru degete ușor îndoite sunt cortexul.

Creierul reptilian (format din trunchiul cerebral și cerebel) este responsabil de

supraviețuirea noastră biologică, printre funcțiile acestuia numărându-se: reglarea respirației și a ritmului cardiac, temperatura corpului, funcționarea musculaturii, a reflexelor și a mecanismelor de genul „luptă, fugi sau stai pe loc". Creierul reptilian comunică îndeaproape cu aria cerebrală numită sistem limbic în privința motivațiilor și a stărilor noastre emoționale. Atunci când vine vorba despre ce anume ne motivează să ne implicăm într-un comportament sau altul, putem obține răspunsurile biologice prin înțelegerea modului în care funcționează creierul reptilian. Uneori, în situații percepute drept amenințătoare la adresa supraviețuirii personale, reacționăm într-un mod greu de înțeles pentru mintea umană, iar responsabil de aceste manifestări este creierul reptilian — și asta nu înseamnă că este ceva în neregulă cu noi. Dacă țipi la mine din senin, fie mă voi bloca, fie voi riposta, fie o voi lua la fugă.

Sistemul limbic joacă un rol major în formarea atașamentului — a conexiunilor dintre noi și persoanele semnificative, a percepțiilor, a emoțiilor și a amintirilor legate de acestea. Părțile principale ale sistemului limbic sunt hipocampul și amigdala (un petec de materie cenușie de mărimea și forma unei migdale). Tot despre sistemul limbic se poate spune că reprezintă interfața dintre trunchiul cerebral, ca parte primitivă a creierului, și cortex, zona cerebrală rațională și evoluată, numită și creierul nou.

Cortexul este partea exterioară a creierului, care este numit și creier mammalian sau neocortex, și este responsabil de funcțiile mai complexe, precum planificarea și atenția. Mulțumită părții frontale a cortexului putem gândi, ne putem bucura de imaginație și de creativitate. De exemplu, dacă te rog să-ți închipui ce înseamnă fericirea sau cum ți-ai putea găsi mai mult timp pentru a practica arta de a fi prezent, cortexul prefrontal este implicat în găsirea răspunsurilor; el este responsabil și de activități educative precum scrisul, cititul sau calculul matematic. Ariile cortexului sunt cele mai puțin dezvoltate părți ale creierului în momentul nașterii și ajung la maturitate în jurul

vârstei de 24 de ani. De aceea sunt atât de importante experiențele noastre timpurii, căci ele influențează semnificativ dezvoltarea și maturizarea creierului.

Concluziile, la care au ajuns pasionații cercetători ai mecanismelor neurobiologice, susțin că fiecare dintre zonele cerebrale descrise mai sus poate beneficia de experiențele trăite în timpul exercițiilor de mindfulness. Concentrarea intenționată a atenției asupra experiențelor interioare, de genul „luptă sau fugi", ne poate ajuta să nu reacționăm în fața persoanei iubite ca și cum am fi nevoiți să ne apărăm de balaurul cu șapte capete. Dar, tot prin mindfulness, putem îmbunătăți și funcționarea cortexului, care, din perspectivă evoluționistă, este cea mai recentă regiune a creierului și care are nevoie de mai multă susținere din partea noastră (vezi beneficiile practicii mindfulness). Printre avantaje se mai numără liniștirea emoțiilor declanșate de sistemul limbic sau reactivarea unor amintiri pe care le-am crezut uitate. Dacă, în situații dificile de viață, creierul uman poate funcționa la un nivel optim, atunci acesta le va face față cu brio, iar experiențele nu vor fi percepute ca fiind traumatice. Problema este că, în astfel de împrejurări, se supra-activează anumite arii ale creierului, cum ar fi trunchiul cerebral, și activitatea altora este încetinită, cum ar fi cele corticale.

Conștientizarea specifică practicii mindfulness determină apariția unor schimbări reale în conexiunile cerebrale, influențând semnificativ atât modul în care înfruntăm situațiile de criză, cât și interacțiunile cu ceilalți. Dacă, prin experiențe repetate, deținem puterea de a schimba arhitectura fizică a creierului nostru, de ce nu am alege, în mod conștient și intenționat, să punem în aplicare anumite metode benefice?



9

CE NU ESTE MINDFULNESS

Mindfulness nu este nici o metodă *văzduhistă*, nici vreo formă de terapie transcendentală, nici o religie.

Mindfulness nu este o tehnică de relaxare. *A fi* conștient de ceea ce trăiești *aici* și *acum* nu presupune că îți propui să te relaxezi. Este posibil ca exercițiile de prezență conștientă să reducă nivelul de stres și de reactivitate, dar, în situații dificile, reziliența nu înseamnă relaxare.

Mindfulness nu presupune golirea minții de gânduri sau a ființei de emoții și de sentimente.

Mindfulness nu susține lipsa gândirii sau pierderea personalității.

Mindfulness nu încurajează evitarea durerii. Prin practicarea stării de prezență conștientă, poți ajunge să te simți mai bine, dar nu prin evitarea durerii, ci prin acceptarea și recunoașterea faptului că ea este parte din viață la fel ca fericirea.

Mindfulness nu înseamnă să te retragi într-o mănăstire și să te rogi pentru iertarea păcatelor tale.

Mindfulness nu este o practică ne-umană sau specifică orientalilor. Concentrarea atenției asupra prezentului este o formă de *a fi* descrisă și în textele înțelepților creștini.

Mindfulness nu presupune să trăiești fără niciun plan sau să te comporți ca o frunză în bătaia vântului. Poți învăța *să fii* și să îți planifici zilele într-o manieră conștientă.


PARTEA A I

Fii blând și răbdător cu cei de lângă tine,
căci așa cum te porți tu cu ei,
așa se poartă și alții cu tine,
căci simțirea lui este la fel cu simțirea ta,
din aceeași suflare este și simțirea lui,
iar lumina ce se vede prin ochii lui
este din aceeași lumină cu cea care
se vede prin ochii tăi.

” Legile lui
Zamolxe



10

COMPASIUNEA ÎN CUPLU

Mindfulness și inteligența relațională

Relațiile interpersonale sunt mai mult decât niște legături invizibile sau simple adăposturi pentru diferitele momente ale existenței noastre. Acestea reprezintă probabil cea mai importantă sursă de energie și de vitalitate pentru ființa umană. Iar dacă în cazul conexiunilor cu oamenii mai puțin semnificativi, găsim, într-un fel sau altul, diferite strategii de gestionare a conflictelor, când vine vorba despre relația de cuplu, ne confruntăm cu cele mai mari și chinuitoare provocări. Relațiile de iubire au o forță infinită, atât de a scoate în evidență tot ce e mai bun în noi, cât și de a revela tot ce e mai rău în noi. Așadar, este aproape imposibil ca, în aceste cuiburi de intimitate, să găsim doar iubire. Adesea, aceasta este însoțită de sora ei, durerea. Iar dacă intenționăm să trăim o viață conștientă, cel mai înțelept răspuns este îmbrățișarea atât a dragostei, cât și a suferinței. Cei mai curajoși dintre noi sunt aceia care continuă să creadă în #puterearelațiilor, chiar și după ce inima le-a fost frântă.

Toți plecăm din casa în care ne-am petrecut anii copilăriei cu o serie de răni relaționale, dar și cu un repertoriu bogat de mecanisme de apărare, cu ajutorul căruia încercăm să ținem departe durerea de sufletele noastre vulnerabile. Iar atunci când furtunile conflictuale umbresc iubirea, se activează aceste strategii defensive, sau forme de protest, și ne trezim pe un veritabil câmp imaginar de bătălie. Este ca și cum ar fi o încleștare pentru putere, dar, de fapt, noi luptăm pentru iubire. Ne sperie dispariția sentimentului de siguranță și la fel ca *acolo* și *atunci*, pentru că intrăm în starea de pilot automat, rănile *copilului invizibil* ajung să ne controleze, fără a ne mai folosi cu adevărat maturitatea și înțelepciunea sinelui adult. În astfel de situații, practicarea stării de mindfulness ne poate oferi o plasă de siguranță. Ea ne ajută să petrecem cât mai puțin timp pe tărâmul rigidității sau al haosului emoțional și chiar să evităm aceste manifestări psihologice extreme.

Flexibilitatea psihologică și adaptabilitatea răspunsului comportamental sunt dovezi clare ale unei prezențe conștiente în relație, acestea reflectând atât conectarea la momentul prezent, cât și acceptarea necondiționată reciprocă a trăirilor și a gândurilor, ceea ce știm deja că necesită mult curaj și o doză de compasiune.

Nimic nu este mai tentant, într-un moment de impas relațional, decât să-i dovedești partenerului că dreptatea ta este mai presus decât viziunea lui, însă o astfel de atitudine este și o dovadă clară de inconștiență relațională. Prin urmare, trebuie să îți schimbi tiparul de acțiune în așa fel încât acesta să îți oglindească omenia — prin exprimarea curajului, a compasiunii și a (re) conectării.

Printre indicatorii deconectării în cuplu se numără:

Retragerea din interacțiune și refuzul comunicării.

Utilizarea amenințărilor, a șantajului emoțional sau a manipulării.

Impunerea forțată a unor reguli sau decizii și exprimarea indisponibilității de a negocia.

Ambivalența emoțională și trecerea bruscă de la o emoție sau stare la alta.

Lipsa curiozității și a receptivității față de ceea ce îți oferă celălalt.

Reactivitatea, impulsivitatea și intrarea în starea de pilot automat.

Distragerea atenției de la durerea din relație prin comportamente de evitare: îndoparea cu mâncare, evadarea în spațiul online, consumul repetat de substanțe, îngroparea în muncă, sport sau lectură, bârfa.

Judecarea celuilalt și reactivarea mintală a defectelor, a punctelor slabe și a limitelor acestuia.

Exprimarea unor critici răutăcioase și a disprețului, neasumarea responsabilității față de greșeală și dorința de a-i deveni superior celuilalt.

Implicarea în acțiuni care nu oglindesc valorile noastre reale și care nu sunt ghidate de curaj, de compasiune și de conectare.

Relațiile de cuplu evoluează în anumite etape:

Îndrăgostirea romantică. Este perioada în care permitem ca atracția față de celălalt să ne apropie tot mai mult și suntem tentați să trecem cu vederea cele mai multe imperfecțiuni ale partenerului, căci inima noastră bate pentru el tot mai tare. Putem descrie această etapă ca pe o chemare către o mare aventură și ca pe o acceptare a unei călătorii în doi.

Lupta pentru iubire. Aceasta reprezintă partea în care ne confruntăm cu cele mai multe provocări. Avem de găsit modalități creative de rezolvare a problemelor în așa fel, încât să nu distrugem relația și să îmbrățișăm cu aceeași deschidere și iubirea, și durerea. Este perioada în care cei mai mulți dintre noi ajungem la fundul prăpastiei, dar avem și șansa de a ne ridica mai puternici ca oricând.

Iubirea matură. Partenerii învață să fie prezenți în relația de cuplu și să nu lupte unul împotriva celuilalt. Ei se susțin reciproc în fantastica aventură numită viață. Siguranța și respectul sunt parte din exprimarea iubirii și ei au înțelepciunea de a accepta că unele probleme de cuplu nu pot fi rezolvate, de aceea umorul și admiterea diferențelor se numără printre strategiile de reducere a stresului și a disconfortului relațional.

Când suntem conștienți de #puterearelațiilor, iată care sunt indicatorii conectării în cuplu:

Acceptarea necondiționată a gândurilor și a emoțiilor, îmbrățișarea durerii provocate de anumite emoții, îngrijorări sau ruminării, fără a respinge realitatea actuală.

Acceptarea vulnerabilității umane, renunțarea la perfecționism și implicarea în comportamente care să exprime compasiunea față de sine și față de partener.

Alegerea unor acțiuni sau răspunsuri comportamentale ghidate de valorile noastre personale și relaționale.

Curiozitatea și deschiderea față de partener, chiar și atunci când acesta are viziuni diferite de ale tale.

Cultivarea dialogului intenționat, ca instrument de comunicare și de menținere a structurii și a siguranței relaționale.

Interesul exprimat față de îndeplinirea visurilor personale și profesionale ale partenerului.

Disponibilitatea de a face compromisuri și de a negocia, ca mijloc de menținere a flexibilității relaționale.

Respectul față de *sine* și menținerea autonomiei și a independenței personale.



Arta de a fi

Comunicarea conștientă și rezolvarea de probleme[4]

Acea clipă în care constați că te trezești din reverie și devii conștient de acest fapt este un moment de mindfulness. Un altul este acela când îți dai seama că tu ești stăpânul gândurilor tale și nu invers.

Alegeți cine vorbește primul și cine ascultă. Ambele roluri necesită mult curaj. Apoi, practicați două minute respirația conștientă și alte trei minute exercițiul „Practicarea bunătății iubitoare".

Receptorul, sau cel care ascultă, se asigură că are suficientă disponibilitate pentru *a fi* cu adevărat prezent în dialog, urmând să parcurgă pașii dialogului conștient: *oglindire, validare, empatie.*

Emițătorul, sau cel care vorbește, se asigură că nu va ataca partenerul cu injurii, critici sau ofense. El formulează mesajele la persoana I și descrie starea relațională și emoțională (contextul psihologic subiectiv și situația reală) în fraze scurte și concrete.

După ce emițătorul a comunicat mesajul, receptorul oglindește conținutul acestuia, transmițând astfel că *a auzit povestea personală a partenerului*. Oglindirea este urmată de validare, care înseamnă că receptorul recunoaște că relația este locul în care se întâlnesc două povești și că niciuna nu este mai bună sau mai importantă decât cealaltă. Validarea presupune transmiterea mesajului că emițătorul este auzit și văzut. Empatia implică creativitatea și imaginația receptorului, prin care acesta ghicește emoțiile emițătorului și le pune în cuvinte, mesajul fiind: „Te simt."

Apoi, rolurile se schimbă.

Cei doi verbalizează pe rând soluțiile la care s-au gândit, ca forme de rezolvare a problemei, ținând cont de perspectiva fiecăruia asupra situației și exprimându-și dorința de a fi flexibili și disponibilitatea de a face compromisuri.

PRACTICA CONECTĂRII EMOȚIONALE

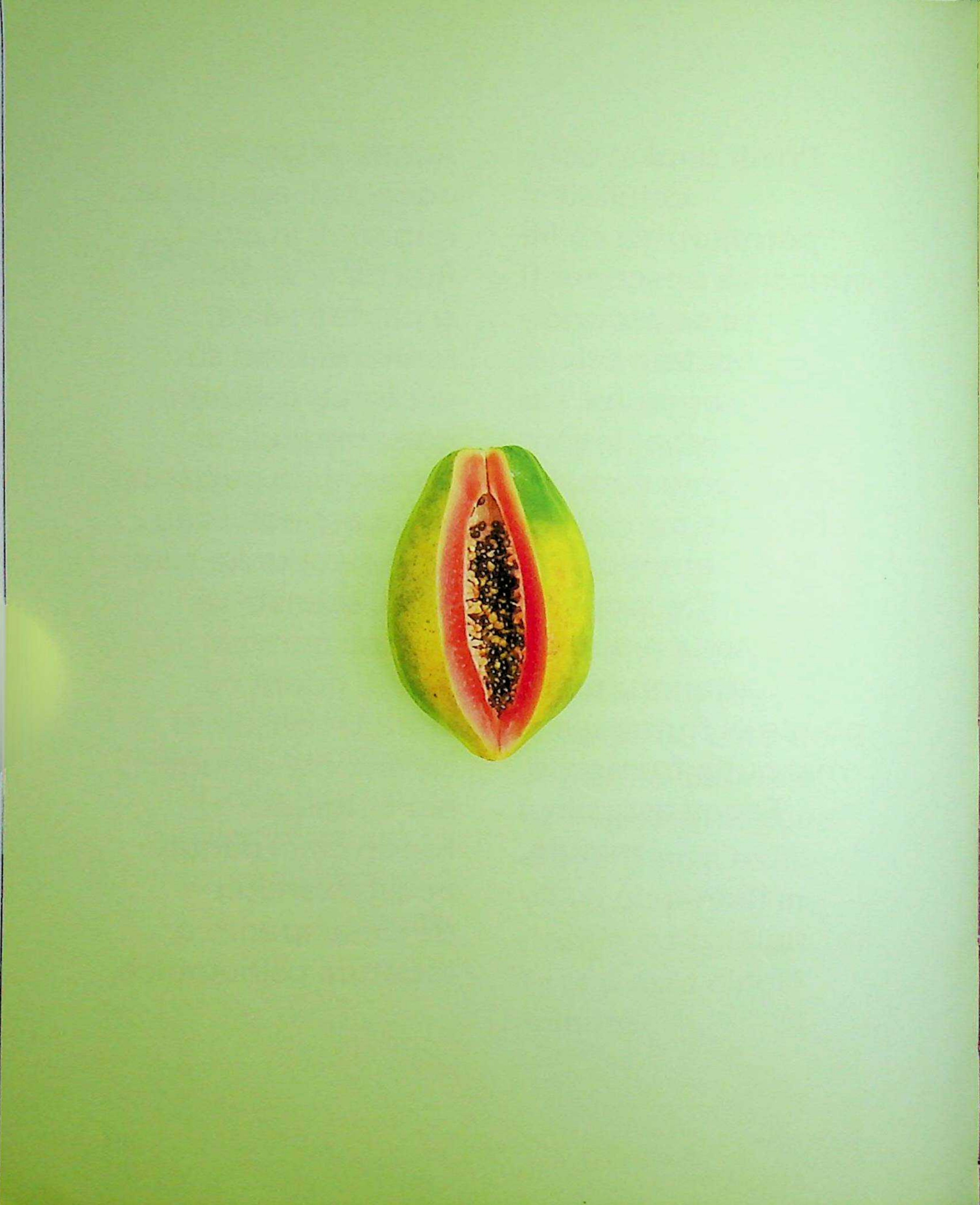
Tu și partenerul tău vă așezați față în față, la o distanță confortabilă pentru amândoi.

Exersați practica respirației conștiente și asigurați-vă că sunteți *acasă* (în propriul corp *aici* și *acum*).

Priviți unul spre chipul celuilalt și păstrați-vă atenția asupra propriului corp. Întrebați-vă fiecare: „Cum mă simt privindu-l pe cel din fața mea?“ Intenția nu este de a analiza sau de a comunica, tot ceea ce contează este să vă observați în relație cu celălalt. Faceți asta cinci minute.

Priviți unul în ochii celuilalt și permiteți-vă să fiți curioși să descoperiți ce se ascunde în spatele privirii partenerului. Nu este vorba despre comunicare verbală, ci despre conectare emoțională. Descoperiți povestea personală a partenerului, cu părțile ei frumoase și mai puțin frumoase. Faceți asta cinci minute.

Acum, odată conectați emoțional, rămâneți în acest flux de energie și căutați să vă reamintiți sau să explorați calitățile partenerului: ce apreciați la persoana sa, la aspectul său sau la acțiunile sale. Apoi, scanați-vă corpul: cum vă simțiți odată ce sunteți conștienți de valorile umane ale celuilalt? Faceți cinci minute acest exercițiu de descoperire a legăturii psihologice.



11

COMPASIUNEA FAȚĂ DE NEVOILE CORPULUI

Erotismul rezidă în spațiul ambiguu
dintre neliniște și fascinație.
Esther Perel

Mindfulness și inteligența erotică

Siguranța conectării emoționale și psihologice este un picior al relației de cuplu. Fără acesta, nu poate exista stabilitate și confort sufletesc. Pasiunea, cultivată de pofta pentru aventură și necunoscut, este celălalt picior al relației, care, de asemenea, este esențial pentru progresul în cuplu. Așadar, siguranța și pasiunea funcționează ca două picioare, iar un cuplu are nevoie de ambele pentru a avansa în călătoria vieții.

Povestea multor cupluri este definită de accentul pus în mod exagerat pe una dintre cele două dimensiuni, stabilitate sau pasiune, și de ignorarea inconștientă a celeilalte. Este adevărat că toți avem nevoie *să fim* protejați în cuibul relației intime, dar tot noi avem nevoie și de explorare, de aventură și de emoție. Iubirea este cultivată într-o conexiune bazată pe predictibilitate, structură și reciprocitate, în timp ce dorința erotică este stârnită de obstacole, de necunoscut, de imprevizibil și de incertitudine. Iubirea se hrănește din bunătate, respect și angajament, în timp ce dorința caută să crească prin furie, frică, gelozie și frustrare. Siguranța ne transmite mesajul că celălalt ne este loial și mereu disponibil, putând apărea un sentiment de posesiune a celuilalt, ceea ce conduce adesea la plictiseală și la monotonie, deoarece se pierde șansa explorării. Pasiunea ne ajută să fim curioși și interesați de partener, păstrând vie dorința de a-l dori pe celălalt mai aproape de inima și de trupul nostru.

Una dintre cele mai îndrăznețe voci în profesia mea, când vine vorba despre cultivarea pasiunii erotice, este Esther Perel, terapeută de origine belgiană, care în prezent trăiește la New York și care, în 2016, a venit în România pentru a susține conferința „Umbrele intimității". În ciuda unui istoric familial extrem de dificil, părinții ei fiind supraviețuitori ai Holocaustului, Esther reușește să schimbe imaginea lumii despre jocul dintre siguranță și erotism, dezvoltând o abordare umană și surprinzătoare în același timp.

CULTIVAREA INTELIGENȚEI EROTICE PRIN CURAJ, COMPASIUNE ȘI CONECTARE

Corpul fiecărui partener, impregnat de istoria individului și de avertismentele culturale, devine un text ce trebuie citit de noi toți laolaltă.

ESTHER PEREL
Inteligența erotică[5]

În capitolul anterior, am analizat comunicarea conștientă axată asupra intimității afective. Acum, îți propun exersarea curajului de a comunica cu la fel de multă compasiune și deschidere despre viața erotică a cuplului. Corpul, la fel ca sufletul și mintea, are drepturile sale și o viață conștientă implică să-i acordăm acestuia locul cuvenit în povestea noastră relațională. Astfel, este firesc să aplicăm practica mindfulness și în ceea ce privește cultivarea plăcerilor vieții. Iar latura noastră erotică este una dintre cele mai naturale surse de plăcere ale vieții adulte.

Starea de prezență conștientă în plan erotic implică concentrarea atenției asupra plăcerii oferite și primite în plan relațional. Prin conectarea la momentul prezent și prin receptivitatea față de tot ceea ce simțim, noi reușim să evităm concentrarea obsesivă pe rezultat (orgasmul) și să ne conectăm cu adevărat la plăcerile de *aici* și *acum*.



Arta de a fi

Comunicarea conștientă în plan erotic

ÎNTREBĂRI PE CARE UN BĂRBAT I LE POATE ADRESA PARTENEREI SALE:

Cum a fost ultimul nostru act sexual pentru tine?

Multe femei preferă masturbarea, dar adesea se simt vinovate, ca și cum ar face ceva greșit. Tu ce simți?

Multe femei acceptă fără probleme ideea că partenerii lor se masturbează atunci când sunt singuri sau alături de ele. Tu ce crezi?

Care crezi că este rolul masturbării în viața noastră erotică?

Cum este pentru tine să facem sex în perioada menstruației?

Este important pentru tine să ai orgasm în timpul fiecărui act sexual?

Ce simți când ai orgasm? Care sunt senzațiile tale fizice și emoționale?

Sunt momente în care te simți neîndreptățită fiindcă eu am orgasm și tu nu?

Ce părere ai despre mimarea orgasmului? Ai făcut asta vreodată?

Cum percepi preludiul nostru? Ai vrea să fie mai lung sau mai scurt?

După orgasm, ai nevoie de ceva din partea mea?

Care este pentru tine diferența dintre a face sex și a face dragoste? Există vreo diferență?

Sunt momente în care simți nevoia doar de un scurt contact sexual și nimic mai mult?

Atunci când ai orgasm și corpul tău reacționează, te simți jenată de manifestările tale?

Multe femei spun că nu sunt întrebate de partenerii lor ce-și doresc în plan erotic. Tu ce îți dorești de la mine?

Multe femei spun că le este jenă să-și exprime deschis nevoile erotice față de partener. Tu ce simți?

Unele femei spun că ele au un apetit sexual mai redus decât cel al partenerului. Este adevărat și pentru tine? Dacă da, aceasta este o problemă?

Cum aș putea recunoaște mai bine semnalele corpului tău când ești excitată?

Ai simți nevoia să te întreb (mai des) dacă ești de acord să facem sex?

Care ar fi modalitatea potrivită pentru noi pentru a iniția actul sexual? Putem crea un ritual?

Când inițiezi tu actul sexual, cum te simți?

Ce-ți place la trupul tău?

Care este partea corpului tău care-ți place cel mai puțin?

Spune-mi sincer, aș putea face ceva pentru a te simți mai confortabil în corpul tău?

Ce te trage cel mai mult la trupul meu?

Aș putea face ceva pentru a fi, din punct de vedere fizic, mai atractiv pentru tine?

Care parte a preludiului îți place cel mai mult? Săruturile, atingerile, privirile seducătoare, apropourile, dialogul despre sex?

Cum am putea să ne îmbunătățim viața erotică?

Unor femei nu le place sexul oral, nici să ofere, nici să primească. Tu ce-ți dorești?

Care sunt cele mai plăcute amintiri ale tale despre momentele noastre erotice?

Mă opresc aici cu adresarea întrebărilor despre viața sexuală, dar partenerii pot continua dialogul despre viața lor erotică, lăsându-se ghidați de curaj, de compasiune și de conectare. Același set de întrebări poate fi adaptat pentru ca orice femeie să afle răspunsurile din partea unui bărbat. Am ales această versiune doar pentru a facilita responsabilitatea bărbaților în acest dialog erotic, având mare încredere în faptul că femeile se pot descurca mult mai bine decât am face-o noi, bărbații.

> Adevărata călătorie a descoperirii nu constă în căutarea unor peisaje noi, ci în a privi cu alți ochi.
>
> ” MARCEL PROUST





Arta de a fi

Conștientizarea corpului erotic

Așază-te confortabil în poziția de mindfulness, având spatele drept.

Fii prezent, cu atenția îndreptată asupra respirației, și asigură-te că ai revenit în casa corpului.

Concentrează-te asupra diferitelor părți ale corpului, insistând puțin mai mult asupra celei genitale.

Îndreaptă-ți atenția asupra acestei zone și observă-ți curios și receptiv, dând dovadă de acceptare necondiționată, fiecare reacție fizică și emoțională.

Apoi, ghidat de imaginație, acordă atenție acelor arii ale corpului care te ajută să simți plăcerea în timpul actului sexual — altele decât zona genitală.

Continuă să respiri și să trăiești în plinătatea momentului prezent.



12

COMPASIUNEA FAȚĂ DE COPIII VIZIBILI ȘI CEI INVIZIBILI

Educația parentală în care cred și despre care am convingerea, personală și profesională, că funcționează în cele mai multe cazuri se numește „parenting conștient".

Mindfulness și inteligența parentală

A-ți asuma rolul de părinte fără starea de prezență conștientă poate deveni coșmarul cel mai mare din existența unui adult și principalul context de neglijare și de lipsă de protecție în evoluția unui copil. Angajamentul față de o viață trăită în prezent este esențial pentru cultivarea relațiilor sănătoase, iar când vine vorba despre interacțiunea părinte–copil acesta devine prioritar. Prichindeii învață în special din ceea ce văd la cei din jur, din modul în care părinții comunică verbal și nonverbal cu ei și din emoțiile trăite, declanșate de adulții din jurul lor. În cazul unui părinte, a fi cu adevărat conștient înseamnă a acționa din nou și din nou în mod intenționat, alegând, fără nicio excepție, confortul emoțional și psihologic al copilului. Pentru a aplica principiile educației parentale conștiente, adulții au nevoie de informații științifice și de practică. Mă refer la informații cu privire la nevoile de dezvoltare ale copilului, la felul în care funcționează creierul uman și la cultivarea stării de prezență conștientă în plan relațional. Practica presupune integrarea și transpunerea acestor informații în acțiuni care să oglindească angajamentul ferm al părinților față de respectarea individualității și a unicității copilului lor. În acest fel, se dezvoltă inteligența parentală.

Etapele principale ale dezvoltării umane sunt următoarele:

Dezvoltarea atașamentului, a încrederii în #puterearelațiilor și primele forme de conectare interpersonală (0–2 ani).

Cultivarea curiozității față de viață și a curajului de a explora mediul înconjurător (2–3 ani).

Conturarea identității psihologice și conștientizarea sinelui în diferite contexte (3–4 ani).

Încrederea în forțele proprii, curajul de a iniția comunicarea cu ceilalți și reziliența în fața eșecului (4–6 ani).

Compasiunea față de ceilalți și cultivarea inteligenței relaționale (6–12 ani).

Maturizarea psihologică prin dezvoltare fizică și sexuală, trăirea poveștii primei iubiri, finalizarea studiilor și părăsirea cuibului familial (12–24 ani).

Pentru o lectură aprofundată a nevoilor de dezvoltare ale ființei umane, pentru perioada 0–24 de ani, îți recomand să parcurgi prima mea carte, *Copilul invizibil*, care prezintă baza teoretică necesară unui părinte pentru a-și putea extinde viziunea asupra creșterii și educației copiilor. Acum, descriu o serie de exerciții pentru integrarea stării de mindfulness în cultivarea legăturii părinte–copil.



Arta de a fi

Conștientizarea valorilor parentale

Găsește-ți poziția de practică a stării de prezență conștientă și concentrează-ți atenția asupra respirației, urmărind călătoria aerului în timpul inspirației și al expirației.

Proiectează pe ecranul minții imaginea copilului din viața ta și reactivează-ți informațiile despre acesta: Care sunt trăsăturile lui fizice? Care-i sunt calitățile și punctele tari? Care-i sunt limitele, dificultățile și abilitățile care trebuie dezvoltate?

Continuând să fii atent la respirație și să-ți scanezi ușor și blând senzațiile corporale, imaginează-te la douăzeci de ani distanță față de momentul prezent. Ești într-un loc special în care, împreună cu întreaga familie și cu ceilalți oameni dragi din viața ta, aniversați rolul tău de părinte. La această sărbătoare inedită participă și copilul care ți-a colorat viața de adult. Ca semn de respect față de prezența ta conștientă în viața sa, copilul deja major, se ridică în picioare și susține un toast în cinstea ta. El își exprimă astfel recunoștința față de ceea ce a primit de la tine în călătoria relațională de până acum. Ascultă cu atenție tot ce are de spus copilul devenit adult și încearcă să reții vorbele acestuia.

Apoi, fiind concentrat din nou asupra respirației, revii înapoi în prezent și îți reorientezi atenția asupra corpului și asupra senzațiilor acestuia.

După ce ai încheiat această scurtă și intenționată călătorie în timp, notează într-un jurnal spusele copilului și încearcă să identifici în mesajul lor valorile tale parentale.

Iată câteva exemple de valori parentale:

Disponibilitatea afectivă.

Autenticitatea.

Altruismul și generozitatea.

Compasiunea și angajamentul față de familie.

Încrederea în sine și în copil.

Responsabilitatea financiară și asigurarea confortului fizic și social.

Timpul de joacă și activitățile de relaxare și distracție.

Cititul împreună, călătoriile și explorarea frumuseților vieții.

Respectarea regulilor și grija exprimată față de ceilalți membri ai familiei.

Exprimarea vulnerabilității, a iubirii și a omeniei.

Comunicarea nonviolentă și rezolvarea creativă a problemelor.

Cultivarea independenței și a flexibilității parentale.

Curajul, compasiunea și conectarea — adaptate în funcție de nevoile de dezvoltare ale copilului.

MINDFULNESS LA MINUT

Acest exercițiu te ajută să ieși din starea de pilot automat atunci când treci printr-o perioadă de criză:

„**Stop!** Îmi ofer posibilitatea de a mă conecta la *aici* și *acum*."

„**Respir** atent, îmi conștientizez și îmi validez emoțiile și dispoziția afectivă."

„**Observ.** Îmi exprim curiozitatea și receptivitatea față de trăirile copilului."

„**Aleg** să răspund intenționat și conștient, ghidat de valorile mele parentale și de nevoile primare ale copilului."

Când micuțul este supărat, de cele mai multe ori, logica nu va funcționa, până nu vei răspunde nevoilor emoționale ale acestuia, liniștind astfel creierul vechi și asigurând astfel cadrul optim de activare a creierului nou.

Regulile de aur pentru a-ți exprima compasiunea față de durerea copilului (valabile pentru orice moment de criză sau de disconfort fizic ori emoțional) sunt:

Conectarea – validarea emoțională a copilului prin folosirea unei voci blânde și prin transmiterea siguranței relaționale. Trebuie să eviți prelegerile, critica, amenințările și pedepsele, oricât de eficiente ar părea acestea pentru moment. În astfel de clipe, creierul nou (cortexul) are o activitate redusă, deci orice tentativă de disciplinare verbală ar putea fi inutilă și chiar dăunătoare.

Redirecționarea – odată conectat emoțional la copil, între tine și acesta se creează o nouă stare de siguranță și abia apoi poți recurge la explicații logice și la o comunicare empatică.

Acești pași țin cont de mecanismele biologice de funcționare a creierului uman și de cultivarea încrederii în relația părinte-copil.

> Mai întâi de toate, copiii au nevoie de o prezență conștientă. Nevoile lor trebuie îndeplinite în funcție de programul lor, nu de al tău, și în fiecare zi, nu doar atunci când ai disponibilitate.
>
> ” JON KABAT-ZINN

DE PĂSTRAT LA LOC VIZIBIL

Probabil îți mai amintești de cei Patru Călăreți ai Apocalipsei (i-am amintit atât în *Copilul invizibil*, cât și în *Revoluția iubirii*), despre care soții Julie și John Gottman spun că pot să distrugă de la rădăcină stabilitatea unei relații de cuplu. Ei bine, aceste restricții sunt valabile și atunci când analizăm relația părinte-copil. Iată ce să *nu* faci când ești părinte, dacă vrei ca prichindelul tău să se simtă iubit:

Renunță la critică.

Chiar și în secolul al XXI-lea, societatea românească este extrem de critică și, încă, suntem tributari conceptului de critică constructivă, fără să recunoaștem că, în relația părinte–copil, aceasta nu trebuie să-și facă cuib. Contrar psihologiei populare, critica nu motivează, nu încurajează și nu întărește; ea doar tulbură sănătatea mintală a copilului. Criticăm de fiecare dată când evidențiem ceva negativ cu privire la personalitatea copilului: „Doamne, cât de egoist poți să fii!" sau „Ești atât de naspa când te scobești în nas!" Cu tot ce rămâne copilul după auzirea acestor mesaje sunt convingeri personale de genul: „Sunt egoist!" sau „Sunt naspa!"

Evită defensiva.

Când micuțul se implică într-un comportament neplăcut, reacția tipică a părintelui este să intre în defensivă — mai exact, se simte atacat și se apără. Problema este că, dintr-o astfel de reacție, copilul nu învață nimic constructiv. Dacă tu, ca adult, alegi să nu-ți asumi responsabilitatea față de propria conduită, de ce te-ai aștepta ca fiul tău sau fiica ta să răspundă diferit într-o situație similară? Mai mult, intrarea în defensivă duce la apariția unor roluri extrem de nocive: agresor („Îți arăt eu cine-i mai puternic!"), victimă („Cum poți să-i faci una ca asta sărmanei tale mame?"), acuzator („Nu știi cât muncesc eu la serviciu și cât de bătut în cap este șeful meu.") etc.

Elimină disprețul.

Disprețul este foarte asemănător cu critica, dar implică și o poziționare evidentă de superioritate. De pildă: „Eu sunt PĂRINTELE și tu ești un mucos, care abia se poate șterge singur la fund." Când ești sarcastic, batjocoritor, când îl etichetezi sau faci glume proaste despre copil, nu faci altceva decât să-i subminezi încrederea în tine și să-i rănești sufletul. Disprețul se exprimă atât verbal, cât și nonverbal. Emoția pe care copilul o citește pe fața părintelui este de dezgust: „Tata/mama este dezgustat(ă) de mine! Sunt o persoană dezgustătoare! Nimeni nu mă va iubi vreodată!" Disprețul induce rușinea și îi îmbolnăvește pe toți puțin câte puțin, fără să mai vorbim despre faptul că distruge relația părinte-copil.

Înlocuiește retragerea sau împietrirea.

Acestea sunt reacțiile părintelui atunci când nu-și poate gestiona emoțiile și pleacă, lăsând copilul singur. Probabil îți amintești momentele din copilărie, când făceai vreo boacănă și mama sau tata nu-ți mai vorbeau o vreme. Ei bine, pentru mulți dintre noi, acelea erau formele supreme de pedeapsă. Și azi întâlnesc copii care-mi spun: „Ar fi mult mai puțin dureros să mă lovească, decât să nu-mi vorbească." Ca adult dornic să îți exprimi inteligența parentală, poți alege să te implici, în mod conștient, în următoarele comportamente care oglindesc sănătatea relației tale cu copilul:

Folosește un limbaj civilizat și politicos, renunțând la mesajele care îi transmit copilului că-l judeci sau că-l evaluezi.

Modelează comportamentele sănătoase ale copilului prin acțiunile tale. Părintele este cel mai bun exemplu de relaționare pentru copil. Ceea ce faci în interacțiunea cu copilul este la fel de important (de multe ori, chiar mai important) ca lucrurile transmise verbal.

Respectul este esențial și trebuie exprimat mereu. Așa trebuie să te comporți

și cu bebelușul, chiar dacă știi că, până la doi ani, există ceea ce psihologii numesc amnezie infantilă, căci modul în care abordezi copilul este înregistrat în memoria lui implicită. Aceasta este o formă de memorie din care informațiile sunt reactualizate în mod automat și involuntar. Creierul copilului va învăța să se apere de un adult care nu-l respectă, înainte ca micuțul să fie conștient de sine.

Primul gest în caz de criză sau de durere emoțională este validarea experienței copilului. Lipsa de acceptare a durerii face ca aceasta să se transforme în suferință. Emoția copilului nu va dispărea doar pentru că adultul nu vrea să o accepte și nici nu poate fi schimbată de la o secundă la alta. Să nu uităm că noi suntem ființe emoționale, care, din când în când, gândim și nu invers. Așadar, dacă putem înlocui cu ușurință o cămășuță pătată a copilului, asta nu înseamnă că îi putem modifica și emoțiile după bunul nostru plac. Acceptarea și validarea emoțiilor negative este una dintre cele mai frumoase dovezi de iubire parentală: „Te iubesc atât de mult, încât pot să îmi exprim empatia față de tine chiar și atunci când îți este greu, fără să-ți cer să simți altceva."

Nu submina inteligența copilului dacă nu vrei să-l transformi într-o persoană nesigură de sine. Părintele are, în general, tentația de a rezolva cât mai repede toate problemele copilului. Evident că tu, fiind adult, vei găsi soluții mai bune și mai rapide. Dar nu despre asta este vorba. Nu încuraja competiția dintre copilul interior și cel din fața ta. Cultivi abilitățile de rezolvare a problemelor la copii atunci când ești răbdător și le oferi spațiu pentru a-și exprima ideile și părerile.

Când realitatea nu te ajută, folosește-te de imaginație! Fiind pasionat de funcționarea creierului uman, am fost extrem de surprins când am aflat că această „mașinărie" complexă nu face diferența între realitate și imaginație. Este o informație extrem de utilă pentru părinți, mai ales când trebuie să răspundă unei nevoi imediate a copilului. Să presupunem că mergi cu mașina

spre casa bunicilor, iar copilului îi este foame. Tu știi că mai aveți puțin și ajungeți la mama ta, care vă așteaptă cu cea mai bună cină din lume. Ei bine, în astfel de situații, îl poți ruga pe copil să-și imagineze cum arată cina bunicii: „Știu... și mie îmi este foame și îmi imaginez deja sărmăluțele făcute de bunica. Eu voi mânca, imediat ce ajungem, două sarmale. Tu câte vei mânca? Îmi voi pune și puțin smântână. Cum vei alege tu să le mănânci? Apoi, voi dori și desert! Tu? Ce desert ai prefera?" În acest fel, răspunzi nevoii imediate, dând dovadă de inteligență parentală.

Evită să spui „nu" prea repede. Îmi amintesc de una dintre ședințele de parenting, când o mamă a venit extrem de furioasă, pentru că a avut o ceartă cu copilul. Disputa escaladase într-un mod urât. Am întrebat-o ce s-a întâmplat și mi-a spus: „A venit Ana să-mi ceară creioanele colorate și, pentru că eram cu ciorba pe foc, i-am spus NU." În acel moment, fetița a dat din mâini și, din greșeală, a tras fața de masă cu tot cu veselă și tacâmuri. Cioburile sparte au înfuriat-o atât de tare pe mamă, încât i-a dat Anei o palmă și a împins-o afară din bucătărie. Desigur, niciun părinte nu este perfect. În momentele noastre bune, toți ne putem controla, dar, sincer, fiecare om poate cădea într-o capcană precum cea descrisă mai sus. De aceea, în loc să judecăm ce a făcut această mămică, ar trebui să ne gândim cum am putea acționa diferit într-o circumstanță asemănătoare. Potrivit renumitului dr. Gottman, în astfel de împrejurări, este mai înțelept să-i spui copilului de ce nu poți să răspunzi imediat nevoii exprimate. Prin urmare, s-ar putea chiar să-ți dai seama că nu e chiar imposibil să îi oferi creioanele, fiind posibilă și varianta în care micuțul înțelege și reușește să-și tempereze puțin nevoia.



Arta de a fi

Starea de prezență conștientă și creativitatea

De această dată, te invit să facem două exerciții de mindfulness creativ. În cadrul lor, îți vei reactiva copilul interior și latura ludică. Vei permite ca jovialitatea și amuzamentul să întâlnească responsabilitatea și maturitatea rolului de părinte.

Într-o primă fază, ia o coală de hârtie și câteva creioane colorate. Desenează o casă și, în interiorul acesteia, desenează-i pe membrii familiei tale. Apoi, în exteriorul casei, scrie: „În această casă domnește: [illegible] de sine, bunătatea iubitoare, curajul de a adresa întrebări, [illegible] de a spune «nu», dreptul de a fi vulnerabil, îndrăzneala de a vorbi despre emoții." — sau orice alte mesaje care să transmită regulile din familia ta.

Apoi, ia o altă foaie de hârtie, sau poate pe spatele celei folosite anterior, desenează o inimă mare — una care să cuprindă aproape toată pagina. În interiorul inimii, notează cel puțin cinci cuvinte diferite pentru a completa enunțul: „Iubirea înseamnă..." De pildă: grijă, libertate, încredere, dreptate, curaj, structură, siguranță etc. În exteriorul inimii, scrie cel puțin cinci cuvinte diferite pentru a continua enunțul: „Nu înseamnă iubire..." De exemplu: violența, critica, rușinarea, disprețul, acuzațiile etc.

Practica mindfulness nu ne obligă că purtăm straie călugărești, să fredonăm cântări în limbi străine sau să ne petrecem ziua în poziția lotus. Este suficient să ne găsim o postură confortabilă și să ne observăm gândurile, emoțiile și senzațiile.



13

COMPASIUNEA FAȚĂ DE VULNERABILITĂȚILE PERSONALE

Suntem mai câștigați când ne urmăm visul, nu când concurăm cu alții.

Simon Sinek

Mindfulness și inteligența profesională

Ajuns la acest capitol al cărții, sper că fiecare cititor va avea deja o definiție personală a stării de mindfulness. Deși sunt un mare iubitor al teoriilor și al protocoalelor clare, îmi plac la nebunie definițiile personale, deoarece le ții minte foarte ușor. Dintre toate definițiile pe care le-am învățat în facultate, una singură o știu ca pe Tatăl Nostru — cea despre emoții, care sună așa: „Emoțiile sunt reacții somato-viscerale la nivelul musculaturii striate a organelor interne." Nu știu dacă alte persoane ar înțelege-o, însă știu sigur că prietena mea din facultate Carmen Elena Podar s-ar amuza, mai ales pentru că este una dintre cele mai atipice terapeute pe care le cunosc.

În comparație cu definițiile „ca la carte", cele personale sunt mereu mai faine și mai umane, exact așa cum este și descrierea conceptului de mindfulness propusă de unul dintre clienții mei: „Mindfulness înseamnă să vezi ce ai în cap, fără să-ți hâșâi gândurile, și să-ți trăiești senzațiile, chiar și pe cele naspa, fără să te crezi din piatră." Cu toate aceste idei în minte, să vedem cum ne putem conștientiza experiențele, observându-le fără să le judecăm, și să răspundem provocărilor, din nou și din nou, dând dovadă de curaj și de compasiune, chiar și atunci când suntem la serviciu.

ÎN LOCUL NAVIGĂRII PE INTERNET, POȚI ALEGE SĂ FII *MINDFUL*

Una dintre cele mai des menționate îngrijorări ale clienților mei, în privința provocărilor profesionale, este starea de anxietate trăită, de obicei, înaintea unei ședințe sau a unei discuții, așteptările fiind acelea că lucrurile nu vor fi doar lapte și miere. Te poți confrunta cu anxietatea și când te pregătești să te duci la un interviu de angajare sau de promovare. Cu siguranță, îți este cunoscut acel ropot de trăiri și de gânduri, care, înainte de câte o astfel de întâlnire, îți transmite un singur mesaj: „Ia-ți lucrurile și fugi, fugi cât mai departe de acest loc și de acest om." Mă refer la acele momente când frica pare să fie cel mai veridic informator al tău și îți spune cât poate de tare și de răspicat că este pe cale să se producă un dezastru.

Eu trăiesc această stare înainte de o prezentare cu public sau o conferință. Îmi amintesc și acum nenumărate dimineți în care mă pregăteam să ies din casă și, în timp ce mă îndreptam spre locația evenimentului, o ceață densă îmi acoperea toată luciditatea și simțeam cum corpul meu se apără apelând la diverse tertipuri — dureri de stomac, senzație recurentă de urinare, dificultăți de a-mi duce un gând până la capăt, impresia că nu mai știu nicio vorbă din discursul pregătit —, nemaivorbind că, deseori, plecam fără să încui ușa. Exact așa s-a întâmplat cu ocazia conferinței cu dr. Siegel, din 2014. Eram atât de copleșit de tot ce-mi imaginam că s-ar putea să nu funcționeze bine în ziua conferinței, încât am ieșit din casă și mintea mea nu făcea altceva decât să caute soluții peste soluții la interminabilele probleme care păreau din ce în ce mai complicate. În astfel de momente critice, este înțelept să comunicăm cu cineva de încredere și să vorbim sincer despre

vulcanul emoțional pe cale să erupă. Este la fel de benefic să ne lăsăm în brațele largi ale stării de prezență conștientă. Iar cel mai puțin sănătos este să fugim de stare la propriu și la figurat, evitând situația, navigând pe rețelele de socializare ori consumând substanțe care să ne amorțească simțurile. La ultima soluție menționată nu am apelat decât o singură dată și asta din cauza tatălui meu, care a utilizat consumul de alcool ca strategie de rezolvare a tuturor problemelor vieții. Eu m-am refugiat în alte forme de respingere a emoțiilor dureroase.

De câțiva ani, încerc să aplic arta de *a fi* și în astfel de împrejurări și, în loc să evit iureșul emoțional și mintal, mă implic în exercițiile de mindfulness și reușesc (de cele mai multe ori) să conțin starea și să observ cu mulțumire cum devine din ce în ce mai tolerabilă. De pildă, înaintea unei întrevederi cu șeful tău, când știi că nu veți discuta despre realizările tale din luna respectivă, dăruiește-ți câteva minute pentru a fi receptiv față de tot ce se petrece în interiorul și în exteriorul tău, repetând câteva mantre ale bunătății iubitoare: „Fie ca eu să fiu liniștit."; „Fie ca eu să fiu fericit."; „Fie ca eu să fiu liber de suferință."; „Fie ca eu să fiu liber." Adăugând apoi: „Fie ca el să fie liniștit."; „Fie ca el să fie fericit."; „Fie ca el să fie liber de suferință."; „Fie ca el să fie liber."

Revenind la diminețile mele intense, cele în care, fără să intenționez, mă trezește anxietatea cu noaptea-n cap, m-am obișnuit să-mi ofer permisiunea de a simți tot ce-mi transmite corpul meu și de a-mi exprima compasiunea față de sine și față de oamenii pe care urmează să-i întâlnesc la eveniment: „Mă iubesc și mă accept așa cum sunt. Vă iubesc și vă accept așa cum sunteți." În trecut, aceste cuvinte mi s-ar fi părut o dovadă crasă de *văzduhism*. Însă, în prezent, știu cu toată ființa mea că acestea funcționează și, mai mult, pot intra în sala de evenimente cu zâmbetul pe buze, dornic să mă conectez cât mai repede cu cei care au venit să mă asculte.

Starea de mindfulness ne poate însoți în absolut toate situațiile. Important

este să ne reamintim însemnătatea unei existențe ancorate în prezent și să acceptăm, fără nicio rezistență, că viața este compusă din lumini și din umbre, din satisfacții și din durere.

Locul de muncă este unul dintre contextele în care întâlnim cele mai multe mecanisme defensive, căci, din păcate, acolo se comunică rar sincer și autentic, iar efectele lipsei de omenie se transpun în bârfă, critică, comparații și judecăți răutăcioase. Lipsa unor programe de cultivare a stării de prezență conștientă și a dezvoltării inteligenței relaționale o resimțim în cele mai multe medii profesionale din România, iar repercusiunile sunt atât umane, cât și financiare. Burnout-ul, lipsa de colaborare între departamente, disputele interminabile și plângerile repetate, alături de lipsa de satisfacții și goana după perfecțiune, sunt doar câteva dintre costurile umane.

CUM RECUNOȘTI LIPSA DE INTELIGENȚĂ PROFESIONALĂ ȘI DE LUCIDITATE?

Îți cultivi gândurile despre un loc ideal de muncă, unul cu plăceri și fără durere.

Te observi recurgând la comparații.

În mod constant, emiți judecăți la adresa celorlalți, de pildă: „Nimeni, niciodată, nu este suficient de bun."

Ai tendința de a te plânge și de a-i învinui pe alții pentru stresul profesional.

Alegi bârfa, în locul unui dialog deschis, care te poate pune într-o poziție de vulnerabilitate.

Preferi să nu pui întrebări dacă ceva nu-ți este clar și să te încrezi în propriile fabulații și mituri conspiraționiste.

Exagerezi gravitatea situației tale și te observi distorsionând realitatea.

CUM CULTIVI STAREA DE PREZENȚĂ CONȘTIENTĂ ȘI INTELIGENȚA PROFESIONALĂ?

Știi că nu există un mediu profesional perfect, de aceea ești receptiv atât față de satisfacții, cât și față de suferință.

Te străduiești să observi ceea ce se întâmplă în interiorul și în exteriorul tău și să-ți exprimi acceptarea.

Alegi curajul în locul confortului.

Îți recunoști calitățile și defectele, ești adeptul stării de suficiență și nu al celei de perfecțiune.

Când îți este greu, rămâi în momentul prezent, limitând călătoriile mintale, obsesive, în trecut sau în viitor.

Alegi să îți faci auzită vocea și să tolerezi diferențele de viziune dintre tine și colegi.

Ai un angajament față de onestitate și încerci să reduci minciuna, manipularea sau controlul relațional.

Îți oferi momente de liniște, în mod constant, pentru a te conecta la sinele tău prin meditație sau prin exerciții de mindfulness și de respirație conștientă.

Pentru a reaprinde scânteia creativității, a inovației și a învățării, liderii noștri trebuie să reumanizeze munca și educația.

” BRENÉ BROWN



Arta de a fi

Cultivarea inteligenței profesionale și a stării de mindfulness în timpul mersului

Stai în picioare, având o postură stabilă, cu brațele pe lângă corp. Fii cât mai conștient de contactul dintre picioare și podea. Mergi încet, fără să faci vreun gest brusc.

Concentrează-te câteva secunde asupra respirației, apoi mută-ți atenția spre picioare, făcând doar mișcări firești.

Mută centrul greutății tale pe un singur picior, în timp ce îi permiți celuilalt să se relaxeze. Îndreaptă-ți spatele, dacă este nevoie, și pășește cu încredere, mutând apoi greutatea pe celălalt picior. Reamintește-ți că este important să fii conștient de ceea ce faci, nu să realizezi un exercițiu perfect. Intenția este să trăiești cât mai conștient de plinătatea momentului prezent.

Repetă aceste mișcări, pășind în așa fel încât să acorzi atenție senzațiilor din picioare, știind că poți fi una cu fiecare pas, cu fiecare respirație.

Poate părea stânjenitor să faci acest exercițiu la serviciu, dar mișcarea este extrem de importantă, mai ales dacă ai o slujbă statică cum este a mea — stau zile întregi pe fotoliu sau pe scaunul de la birou. Este responsabilitatea noastră să ne reamintim de nevoile propriului corp. Avem tendința de a considera capacitatea umană de deplasare ca fiind ceva ce ni se cuvine, uitând să o apreciem la adevărata ei valoare — este un miracol datorat unui corp care funcționează bine și în armonie. Fără să mai vorbim despre cât de benefic este pentru creierul nostru să ne punem în mișcare atunci când ne simțim blocați într-o stare de goliciune mintală sau prinși într-un tipar negativ de gândire.

Stresul profesional este parte din jocul vieții, acesta fiind resimțit de toți oamenii care și-au văzut visurile îndeplinite în domeniul lor de activitate. Diferența majoră între cei care au ajuns în acel punct și cei care s-au rătăcit pe drum constă în:

Acceptarea a ceea ce nu poate fi schimbat *vs* refuzul de a accepta realitatea.

Conștientizarea posibilităților *vs* scufundarea în pesimism și autovictimizare.

Detașarea de vocea critică și de autoînvinuire *vs* cultivarea disprețului de sine și a autocriticii.

Distanțarea de presiunea socială și de normele rigide ale unor roluri *vs* blocarea în așteptările nerealiste și în dorința de a corespunde.

Iată câteva indicii că ai mare nevoie de prezența conștientă și de practica stării de mindfulness.

În plan ***cognitiv***: discurs interior negativ, dificultăți de concentrare și de memorie, anxietate, judecăți critice.

În plan ***corporal***: dureri fizice și somatizări, probleme de digestie, palpitații, pierdere a dorinței sexuale, insomnii.

În plan ***comportamental***: evitare și izolare, consum de substanțe, excese în comportamentul alimentar, ignorarea responsabilităților și ticuri sau obiceiuri nervoase.

În plan ***emoțional***: senzație de copleșire, iritabilitate, agitație interioară, apatie, însingurare, neajutorare, neputință, plictiseală.

Acum, la finalul capitolului, menționez, ca să te motivez, câteva personalități care au integrat practica mindfulness în plan profesional:

Steve Jobs

Mark Zuckerberg

Oprah Winfrey

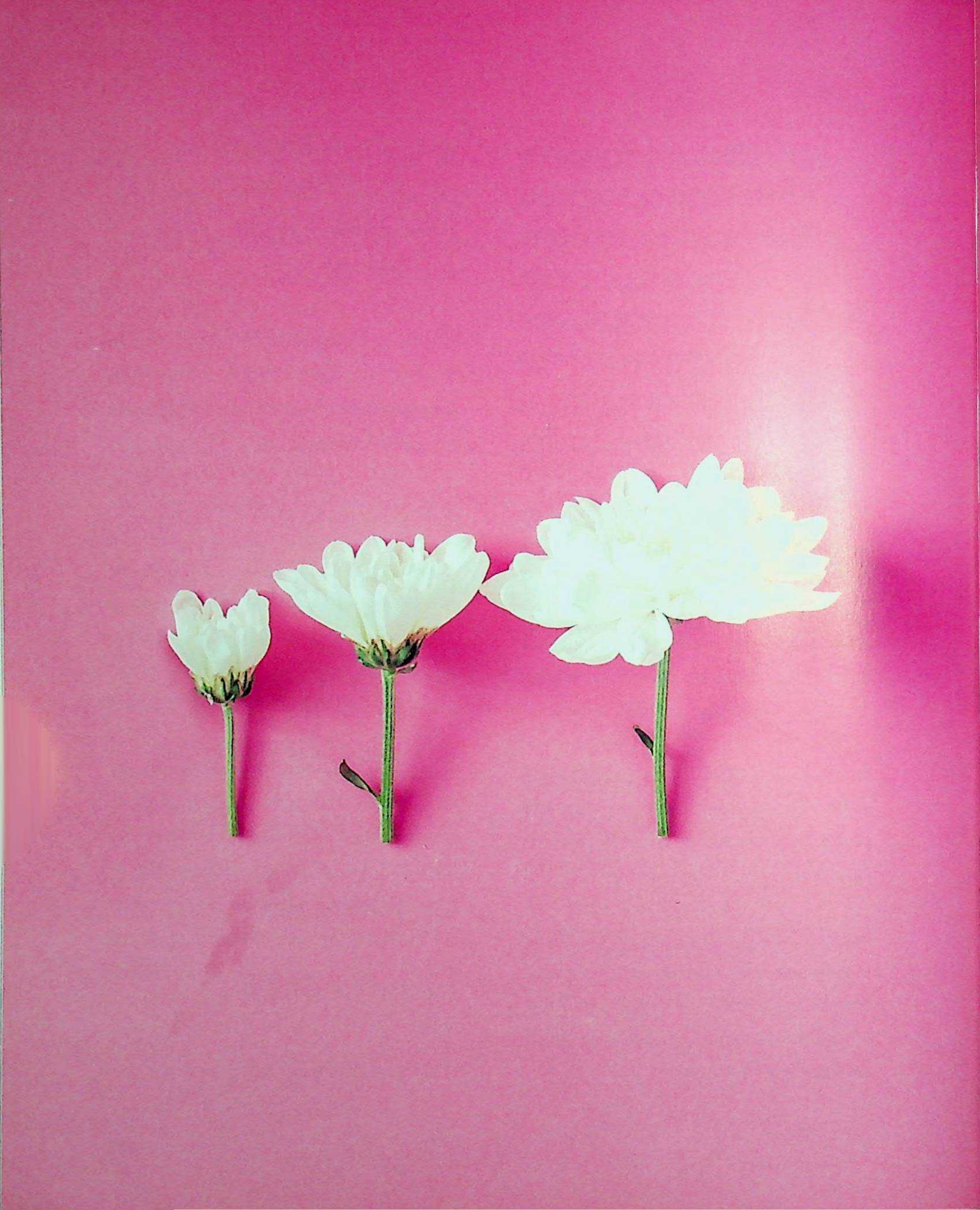
Arianna Huffington

Alanis Morissette

Goldie Hawn

Richard Gere

Jerry Seinfeld



14

COMPASIUNEA FAȚĂ DE SUFLETELE PE CARE LE MODELEZI

Educația nu este umplerea unei găleți, ci aprinderea unui foc.

William Butler Yeats

Mindfulness și inteligența educațională

Dintre toate profesiile lumii, am un mare respect pentru cea de educator, iar prin acest termen mă refer la toți specialiștii în pedagogie, care, prin natura muncii lor, au posibilitatea de a influența viețile unor generații întregi de oameni. Cred că, din nenumărate perspective, este una dintre cele mai solicitante meserii și că acești oameni merită toată aprecierea și recunoștința noastră. Să lucrezi zi de zi cu zece, douăzeci sau treizeci de copii sau adolescenți este o responsabilitate serioasă și necesită o sumedenie de abilități de autocontrol emoțional, de intervenție în situații de criză și de management al conflictelor, fără să mai menționăm strategiile care țin de actul pedagogic și importanța dezvoltării unei relații educative cu fiecare elev.

Starea de prezență conștientă este importantă în viața omului modern și reprezintă fundamentul unui act pedagogic de succes. Dacă ne oferim răgazul să ne oprim câteva secunde, putem avea acces mult mai repede și mai ușor la numeroase oportunități pe care, cel mai probabil, nu le-am observat anterior. Un educator conștient de sine și de ceea ce se petrece în jurul său va avea o mai bună înțelegere nu doar față de propria persoană, ci și față de toate sufletele nevinovate care au atât de multă nevoie de atenție, înțelegere, modelare și compasiune. Majoritatea copiilor recunosc un educator *mindful*, deoarece ei își dau seama când sunt văzuți, auziți și simțiți. Este adevărat și faptul că în școlile din România este atât de multă muncă, încât integrarea practicii mindfulness ar putea părea un efort suplimentar, dar consider că nu mai putem amâna sau ignora această practică dacă vrem să nu se prăbușească complet sistemul nostru educațional.

Fiind psihoterapeut de familie, părinții copiilor care au dificultăți școlare îmi solicită des ajutorul. Aproape în fiecare poveste se regăsește unul dintre cele mai nocive fenomene educative: folosirea sentimentelor de rușine și de frică ca strategii de disciplinare, de motivare și de schimbare comportamentală. Din păcate, acestea sunt doar dovezi de inconștiență și de detașare emoțională

majoră față de actul didactic și față de principiile inteligenței relaționale.

Sunt convins că dacă ne-am uni forțele pentru a *înscrie* la școală practica mindfulness, primul mare beneficiu ar fi reumanizarea sistemului educațional. În acest fel, copiii și adulții ar învăța mânați de curiozitate, creativitate și receptivitate, nu de amenințări, pedepse, umilință sau hărțuire. Raportul firesc dintre feedbackul pozitiv și cel negativ, în comunicarea educator-elev, este 5:1 — cinci aprecieri și un indicator de schimbare sau de îmbunătățire.

Viața fiecăruia dintre noi este bazată pe trei tipologii de relații. Conexiunea cu sine, cu ceilalți și cu natura. Școala face parte din a doua categorie de relații vitale, care poate deveni un context de siguranță și de evoluție sau unul doar de supraviețuire. Eu văd școala ca fiind un sistem viu, compus din relații, și un mediu propice pentru o comunicare, verbală și nonverbală, infinită. Procesul de învățare nu este posibil în afara contextului relațional (direct sau indirect), iar lipsa abilităților de inteligență relațională și de prezență conștientă este probabil principala sursă de stres în relația educator-elev.

Ingredientele de bază ale inteligenței educaționale sunt următoarele:

Mișcarea

Aceasta facilitează producerea unor substanțe în creier, care stimulează procesul educațional. Din acest motiv, este esențial să nu mai furăm pauza elevilor și nici orele de educație fizică și sport. Ba mai mult, când un elev este activat emoțional, mișcarea este forma prin care creierul nou (neocortexul sau scoarța cerebrală) poate să-și reia funcționarea, liniștind creierul vechi.

Starea emoțională pozitivă, siguranța și lipsa stresului negativ

Inamicii învățării sunt stresul și lipsa sentimentului de siguranță. A critica, a face de rușine, a amenința sau a pedepsi verbal un elev înseamnă a-l otrăvi cu bună știință. În astfel de situații, creierul copilului produce o cantitate prea mare de cortizol, care s-a dovedit a fi toxic pentru întregul corp. Majoritatea elevilor se confruntă cu un deficit major de creativitate, cu lipsa dorinței de a explora și a curajului de a experimenta — toate acestea sunt rezultatele unei școli în care educatorii nu sunt prezenți în mod conștient. Elevul care se simte acceptat și respectat își poate îndrepta energia spre creștere și evoluție, în timp ce copilul care vede în educatori un pericol își va folosi toată energia pentru a supraviețui amenințării.

Repetiția și practica

Pentru a ne asigura de stocarea informațiilor, sau de crearea unor noi rețele neuronale, este important să îmbrățișăm repetiția și practica ca parte din rutina sănătoasă a vieții de elev.



Arta de a fi

Practica mindfulness în clasă

Dacă ești educator, îți recomand să practici majoritatea exercițiilor descrise în paginile acestui ghid, iar pe elevi să-i încurajezi să-și scaneze universul interior de cel puțin două ori în timpul orelor de școală. Ar fi minunat dacă ați începe ziua cu o astfel de practică a conștientizării de sine și dacă aceasta s-ar repeta înainte de sfârșitul programului.

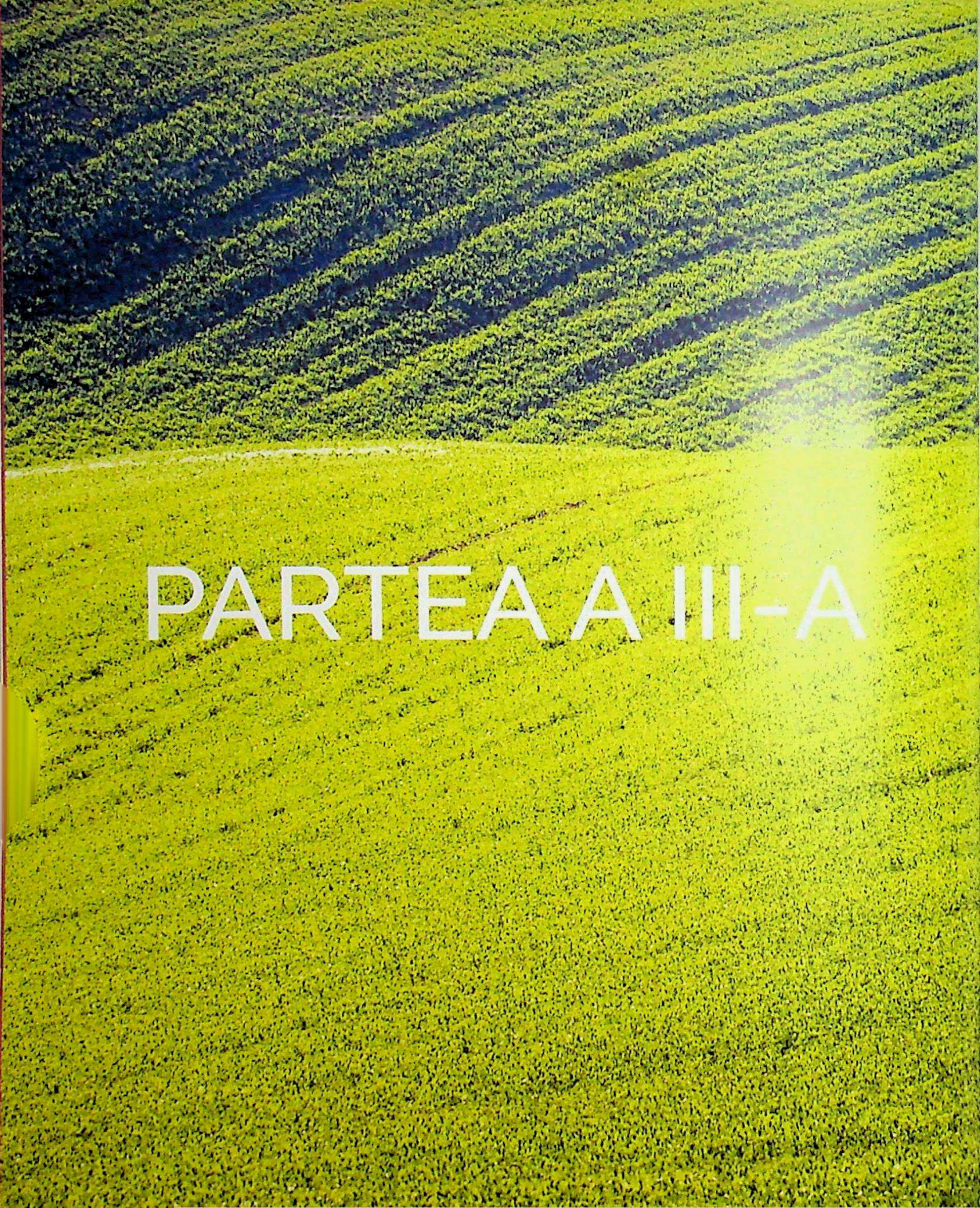
Respiră de câteva ori blând și liniștit, îndreptându-ți atenția către bogățiile universului interior.

Ce simți acum? Ce emoții trăiești? Cum se numesc ele? Indiferent de eticheta lor, sunt niște musafiri bine-veniți.

Ce gândești în acest moment? Care este povestea pe care o scrie mintea ta? Despre ce este această poveste? Indiferent de conținutul ei, o accepți, știind că ești mai mult decât ceea ce gândești și acceptând că gândurile nu sunt fapte.

Cum se simte corpul tău în acest moment? Îți îndrepți atenția spre respirație și apoi asupra fiecărei părți mari din corp: cap, gât, umeri, brațe, trunchi, abdomen, picioare. Simți tensiunea din întregul organism și apreciezi faptul că *ești*.

Îți mulțumești pentru implicarea în acest exercițiu de mindfulness și îți repeți de câteva ori: „Mă iubesc și mă accept așa cum sunt."



PARTEA A III-A

Reînnoiește-te complet în fiecare zi;
Fă-o din nou,
și din nou,
și pentru totdeauna,
din nou.

”
H.D.
Thoreau



15

CONECTAREA CU PARTEA BUNĂ DIN TINE

Stresul te poate ajuta să înveți și să crești.

Kelly McGonigal

Mindfulness și o nouă perspectivă asupra stresului

Una dintre cele mai importante calități ale minții umane este capacitatea de a ne ajusta încontinuu convingerile, ideile, perspectivele și așteptările față de ceva sau cineva. Omul flexibil și lucid la minte este conștient și angajat unui proces de dezvoltare continuă — acel *life long learning*[6] poate fi salvarea noastră de la plafonare și calea sigură către maturizare. Dr. Daniel Siegel se numără printre puținii experți din meseria mea care încearcă să descrie conceptul de *minte* și, în cărțile sale, oferă nenumărate explicații științifice despre această trăsătură esențială a naturii umane, care poate descrie cine suntem, chiar *aici* și chiar *acum*.

Mintea continuă să se dezvolte pe tot parcursul vieții, cu singura condiție ca noi să ne permitem libertatea de a avea acces la informații și la experiențe inedite. Dacă ne amăgim că le știm pe toate și nu mai avem nimic de dobândit, însușit sau șlefuit, ne facem o mare defavoare și ne impunem o limită care nu ne aduce niciun beneficiu. Așa se întâmplă și în privința convingerilor noastre despre stres. De-a lungul anilor, au apărut multe teorii care susțin faptul că stresul este cel mai mare inamic al omului modern. Folosim cu indignare acest cuvânt, iar când mintea noastră nu mai găsește nicio altă explicație pentru problemele globale ale omului, stresul pare să fie mereu vinovatul.

Potrivit unor studii îndrăznețe și unor eforturi academice depuse de psihologa Kelly McGonigal, de la Universitatea Stanford, *stresul este dăunător mai ales atunci când credem în efectele lui letale*. În mintea ta, dragă cititorule, poate apărea acum o întrebare justificată: „În regulă, vrei să spui că stresul poate fi... benefic?" Din start, majoritatea experților, în special din domeniul științelor, ar da un răspuns afirmativ. Asta mai ales în cazul în care ei ar cunoaște noțiunile de *eustres* și *distres*. Primul se referă la un anumit nivel de stres care ne ajută la mobilizarea resurselor și la pregătirea pentru acțiune, iar al doilea, la situațiile în care depunem armele în fața stresului.

Haide să ne gândim: „În ce momente spunem că stresul *ne omoară* sau că suntem *prea stresați?!*" În special atunci când nu găsim cuvinte sau explicații mai potrivite pentru a descrie o multitudine de experiențe sau rezultate nu tocmai favorabile. „Sunt stresat pentru că am prea mult de muncă", zice una dintre cunoștințele mele, în timpul unui dialog de câteva minute; sau „Este mult prea mult stres în București și nu-i mai pot face față", îl aud pe un pasajer din metrou mărturisindu-i unui seamăn de-al său, pe ruta Grozăvești–Unirii. Dar, de fapt, despre ce vorbesc acești oameni într-un mod codat? Despre marele inamic al omenirii, despre o bombă cu ceas sau despre răul relelor? Ei bine, nu. Cei mai mulți se referă la o dificultate personală de a mai găsi soluții la provocările vieții. Sau, așa cum ar spune dr. McGonigal, despre faptul că *în joc* se află *ceva foarte important* pentru ei, iar totalitatea de gânduri, emoții și reacții fizice le transmit o stare pe care s-au obișnuit să o eticheteze drept stres.

Modul în care ne gândim la stres poate transforma efectul său asupra noastră, susțin noile studii din psihologia sănătății, integrând mai mult sau mai puțin intenționat importanța stării de mindfulness în cultivarea rezilienței față de acest dușman (cu precădere imaginar) al omenirii. Literatura de specialitate este tot mai bogată în concluziile unor studii care demonstrează faptul că *stresul ne dă energia necesară pentru a fi la înălțimea provocărilor pe care viața ni le scoate în cale.*

Cum ne ajută stresul mai exact?

Ne face mai atenți.

Ne ascute simțurile.

Ne mobilizează energia.

Ne crește motivația.

Ne activează tendința de socializare.

Ne sporește curajul.

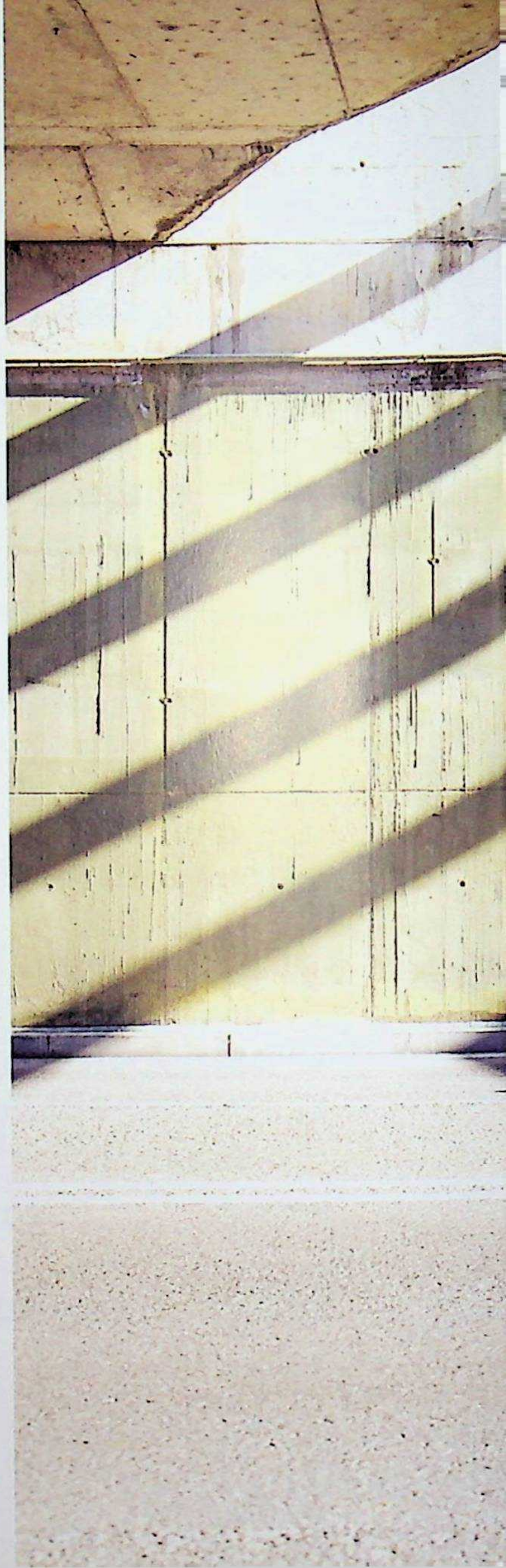
Susține o mai bună funcționare a sistemului nervos.

Ajută creierul să învețe și să se dezvolte.

OMUL, ÎN CĂUTAREA SENSULUI VIEȚII

A avea o viață cu sens înseamnă a avea o viață cu stres — cu riscuri, cu vulnerabilitate, cu eșec, cu frică, cu nopți nedormite și cu momente de cădere. Poți ajunge la atingerea stării de bine în lipsa unui sens? Eu cred că nu! Dacă vrei să ajungi din punctul A în punctul B, trebuie să îți asumi toate riscurile și reușitele pe care le întâlnești pe drumul tău. Astfel, stresul este asociat atât cu durerea, cât și cu reușita. Da, mi-aș dori să-ți pot spune că prin practica stării de prezență conștientă poți sări peste partea neplăcută a stresului și poți ateriza direct în confortul satisfăcător al rezultatelor mult dorite, dar, cu siguranță, și tu înțelegi că ar fi o mare gogomănie. Însă, starea de mindfulness te poate ajuta să tolerezi mai bine *distresul*, fără să renunți la sensul și la valorile tale doar pentru că ai dat de greu.

Viețile tuturor oamenilor fericiți și mulțumiți de sine, care au un nivel crescut de autoprețuire și o sănătoasă stimă de sine, sunt definite și de stres. Ce vreau să subliniez este că oamenii fericiți nu sunt feriți de stres sau, altfel spus, nicio existență lipsită de stres nu garantează o fericire reală. În ciuda faptului că mintea umană, obișnuită cu folclorul urban, consideră stresul exclusiv dăunător, eu sunt de părere că nu putem ajunge la adevăratele daruri ale vieții — iubire, împlinire, maturizare, iluminare — în lipsa oricărei forme de stres. Dacă avem în această viață ceva important și cu mult sens, cu siguranță avem parte și de o anumită doză de stres. Putem învăța să integrăm acest stres, să nu ne mai risipim energia străduindu-ne să-l eliminăm sau să-l evităm și să ne păstrăm resursele pentru a ajunge acolo unde își doresc sufletele noastre.





Arta de a fi

Practica mindfulness pentru a crește rezistența la stres

Corpul este fundația ființei noastre și tot el este baza practicii mindfulness. Trăim într-un trup, de aceea, pentru a aprecia în totalitate viața, este înțelept să ținem cont de el și să-l îngrijim. Ar fi o mare eroare să considerăm corpul mai puțin important decât mintea. Chiar dacă acesta este mult mai lent în comparație cu mintea, el poate reprezenta un avantaj extraordinar atunci când ne cuprinde energia activatoare a stresului.

[illegible] aproximativ un sfert de ceas pentru acest exercițiu și găsește [illegible] liniștit, unde să ai o postură cât mai confortabilă, ține ochii închiși [illegible] liniștit de cel puțin trei ori.

[illegible] pe ecranul minții imaginea întregului tău corp, ca și cum [illegible] din exterior.

[illegible] să urmărești traseul respirației din organismul tău și practică respirația conștientă câteva minute. Permite-i corpului tău să respire, în timp ce tu urmărești cu atenție fiecare inspirație și expirație.

Apoi, fii receptiv față de întregul trup — față de tot ce este în interiorul a ceea ce se numește piele. Lasă-ți atenția să se îndrepte către tot ce are corpul să-și transmită, către fiecare senzație predominantă. Permite-ți să o observi, așa cum este ea, iar dacă întâlnești efectele neplăcute ale stresului, tot ce ai de făcut este să le conștientizezi.

Stresul ar putea să-și găsească locul în jurul abdomenului, al plexului solar, al capului, deci vei resimți mai multă energie în aceste zone. Scanează-le cu atenție și exprimă-ți grija și iubirea față de propria durere. Când devine prea greu, tot ce ai de făcut este să-ți muți atenția asupra respirației, proces care-i transmite creierului tău că ești viu.

Fii receptiv față de toate senzațiile, îmbrățișându-le cu acceptare și cu bunătate, fără să te identifici cu durerea sau cu suferința.

Acceptă orice gând care-ți transmite că stresul nu este sănătos și adaugă noile convingeri potrivit cărora nu poți să-ți împlinești sensul vieții fără a trăi un anumit nivel de stres. Stresul nu este dușmanul tău, aceasta poate fi un aliat în călătoria spre ceea ce este important și v[illegible] tru sufletul tău.

Continuă să fii atent la respirație, să-ți exprimi recunoștința [illegible] priul corp, să-l privești ca pe căminul tău și să faci loc în inte[illegible] tuia tuturor senzațiilor plăcute sau neplăcute. Fii în corpul tău [illegible] și conștientizând tot ceea ce simți.

Apoi, permite-ți să-ți „vezi" propria durere. A fi văzut este probabil cea mai mare nevoie atunci când te confrunți cu greutățile vieții, iar acest proces necesită mult curaj, compasiune și conectare, mai ales dacă ai crescut într-o familie în care erai invizibil. Un om care își vede propria durere, va evita capcana victimizării și a autoagresiunii.

Inspiră iubirea față de sine și expiră durerea, continuă acest proces de mai multe ori, exprimând cât mai multă bunătate iubitoare față de sine. Apoi, deschide-ți încet ochii, mișcă-ți brațele și picioare și permite-ți să te bucuri că trăiești.

Pașii prezenței conștiente în situații de stres major sunt următorii:

Spui „STOP!“

Te observi.

Revii *aici* și *acum*.

Te accepți.

Recunoști că stresul poate fi benefic.

Înainte stresul, după aceea succesul.





16

CONECTAREA LIPSITĂ DE ORICE URMĂ DE CONTROL

Mintea tinde să fie în permanență activă și să nu se odihnească niciodată. Pe măsură ce ne antrenăm mintea să se conecteze la respirație, aceasta se calmează și putem dormi.

Joseph Emet

Mindfulness și somnul cel de toate nopțile

Culmea somnului este să refuzi să dormi când ești mic și să tânjești după mai mult somn când ești mare. Ce părere ai? Ți s-a întâmplat? Îmi amintesc cu detalii cele mai multe dintre conflictele copilăriei, când adulții — părinții, bunicii, rudele și educatoarele — îmi spuneau că *trebuie* să dorm pentru a crește mare. Iar eu simțeam că *trebuie* să profit de fiecare moment al zilei pentru a mă face mare. Ei bine, ca înălțime nu sunt vreun uriaș (poate din cauză că am refuzat să dorm), dar, ca individ, care se implică activ în comunitate și se preocupă de starea de bine a semenilor săi, cred că am ajuns destul de mare.

Acum, după un scurt moment de conectare la copilul interior și de autogratificare (componentă de bază a încrederii în sine), îți propun să revenim la oile noastre. Cât de multe oi ar trebui să numărăm pentru a putea adormi, dacă avem astfel de probleme? Sau, cât de puține ore de somn sunt prea puține? Dacă o urmărești cumva, pe Facebook sau pe Instagram, pe Arianna Huffington, cu siguranță ai auzit de *Revoluția somnului*[7] — cea mai recentă publicație a grecoaicei care a înființat imperiul Huffington Post. De anul trecut, ea și-a eliberat agenda profesională, dedicându-se noului său proiect — *Thrive Global*. Arianna este de părere că sentimentul de pierdere a conexiunii cu noi înșine este provocat, în special, de privarea cronică de somn. Tind să-i dau dreptate. Sunt genul de om care, în lipsa a cel puțin opt ore de somn pe noapte, în ziua următoare este chiaun și totul mi se pare mult mai greu și mai complicat decât este în realitate. Iar dacă cineva comite eroarea de a mă trezi înainte de ora șase dimineața, sunt în stare să plâng ca un preșcolar care refuză să meargă la grădiniță fără persoana de care se simte cel mai atașat. Și din această perspectivă, le port un respect aparte părinților de bebeluși și sper ca al meu să fie cât mai diferit de cum am fost eu în primii doi ani de viață.

Una dintre povestirile mamei mele despre istoria noastră relațională are în centrul atenției un episod de pe când aveam câteva luni și refuzam să dorm noaptea. Mama era nevoită să mă țină

în brațe și să mă legene, pentru a asigura puțină pace în liniștea apăsătoare a nopții. Astfel, după mai multe nopți de nesomn și bogate în conflicte interioare (mă refer atât la mama, cât și la mine), mama a adormit cu mine în brațe și s-a trezit brusc în timp ce mă izbea cu capul de clanța ușii. Acest incident ar putea explica multe dintre bizareriile mele, dar mintea de psiholog îmi repetă blând și des: „Ai vrea tu să fie doar atât!"

Revenind din nou la subiectul somn — fii îngăduitor cu mine, dragă cititorule, știu că uneori mă abat de la firul principal al ghidului —, se pare că una dintre cauzele principale ale epuizării psihice și fizice nu este stresul (așa cum deja am discutat în capitolul anterior), ci lipsa orelor suficiente de somn. Exact așa cum avem grijă zi de zi, cu maximă implicare, să ne punem telefoanele la încărcat, tot așa avem nevoie să avem, pentru corp și creier, un program regulat de repaus. Șapte-opt ore de somn pe noapte sunt vitale pentru sănătatea noastră fizică, emoțională și relațională și previn iritarea psihologică, accidentele auto, starea de „ariceală" și erorile profesionale recurente. Dacă nu dormi suficient, ai toate șansele să ratezi drumul către starea de bine, #puterearelațiilor, liniștea căminului, luarea unor decizii potrivite și succesul profesional. Asta susțin cercetătorii care analizează rolul și rostul calității somnului în viețile noastre.

Știai că, din cauza lipsei de somn, poți avea senzația continuă de frig, poți suferi de hipertensiune și poți avea tulburări alimentare care duc la obezitate?

În fiecare seară, este înțelept să ne despărțim de toată aparatura electronică, cu cel puțin treizeci de minute înainte de culcare. Și mai înțelept este ca, în loc să numărăm la nesfârșit oile, să ne asigurăm că telefonul nu rămâne pe

noptiera de lângă capul nostru și că nu adormim cu televizorul pornit. Putem să ne curățăm corpul cu apă caldă, iar apoi mintea și creierul, cu un exercițiu de mindfulness. Rutina mea de seară, în cele mai multe zile când nu sunt plecat din București, implică stingerea luminilor puternice și aprinderea unei lumânări în dormitor, acolo unde un covor pufos, poziționat în fața patului, mă așteaptă la întâlnirea noastră nocturnă — care implică, pentru început, un exercițiu de minimum douăzeci de minute de meditație. Covorul este atât de moale și de confortabil, încât poate fi utilizat fără nicio problemă și pentru alte activități (dar despre sex am vorbit deja în prima parte a acestui ghid!).

Dacă ne îndreptăm cu adevărat atenția spre un lucru anume, nu mai există altceva pentru noi decât obiectul asupra căruia ne concentrăm, spune Joseph Emet, autorul cărții *Cartea Somnului: programul de meditație conștientă pentru îmbunătățirea somnului în șapte săptămâni*[8]. Concentrarea asupra respirației unește corpul cu tine, legătură de care ai mare nevoie pentru a avea un somn liniștitor și revigorant. Având corpul în pat și mintea la muncă, la petrecerea din weekend sau pe un câmp cu oi care sar iar și iar peste un gard, s-ar putea să nu fie exact ceea ce ai nevoie pentru a opri activarea mintală și pentru a-ți oferi un binemeritat program de somn.

Iată câteva recomandări în privința rutinei de dinaintea somnului:

Citește câteva pagini dintr-o carte care nu are nimic de-a face cu munca ta sau cu provocările vieții cotidiene.

Du-te la culcare cu ochii deschiși — permite-i somnului, și nu controlului, să-ți închidă pleoapele. Ochii închiși în așteptarea somnului pot avea un efect opus, deoarece atenția se poate apropia periculos de mult de gânduri și ar putea începe o horă care să dureze mult.

Dacă ai gânduri care par extrem de importante, mai bine le notezi rapid într-o agendă, în loc să rămâi cu grija că s-ar putea să le uiți până a doua zi.

Nu încerca să controlezi somnul. Ca și în cazul gândurilor și al emoțiilor, această strategie dă rareori rezultate și, aproape de fiecare dată, activează frustrarea. Efortul de a-ți controla somnul induce o tensiune interioară, ca și când s-ar produce un stres pozitiv, care alungă somnul și te ține treaz.

Pacea este starea de care ai nevoie pentru ca somnul să te cuprindă. Și o poți obține dacă ești recunoscător pentru ceea ce ai, fără să te concentrezi prea mult pe ceea ce-ți lipsește.

Sunt recunoscător pentru ceea ce sunt și am. Pentru mine, Ziua Recunoștinței este în fiecare zi. Bogăția mea nu constă în ceea ce am, ci în bucuria cu care trăiesc.

” H.D. THOREAU

Arta de a fi

Cultivarea stării de mindfulness pentru pacea sufletească

Insomniile sau tulburările de somn sunt rezultatul unui sistem nervos activat prin punerea în mișcare a mecanismelor biologice de genul „luptă sau fugi", care sunt complet incompatibile cu starea de pace necesară somnului.

Include practica stării de mindfulness în rutina specifică finalului unei zile. După ce ai închis toată aparatura care-ți stimulează creierul, alege să-ți liniștești funcționarea creierului în timp ce asculți o muzică plăcută.

Odată așezat în pat nu există nicio regulă care să ne spună că somnul trebuie să te pălească pe loc. Confortul patului și starea de repaus pot reprezenta un preludiu minunat pentru o perioadă reușită de somn.

Corpul are propriul ritm și propria logică. El nu poate fi controlat, doar ajutat. Iar revenirea acasă, în trup, se face cel mai ușor prin exercițiile în cadrul cărora îți concentrezi atenția asupra respirației. Astfel, te încurajez să exersezi conștient una dintre funcțiile primare, înnăscute, ale organismului — respirația.

Apoi, îndreaptă-ți atenția asupra sunetelor din jur, observându-le și permițându-le să existe, în timp ce tu rămâi conștient de confortul propriului pat și de îmbrățișarea pufoasă a așternuturilor.

Rulează pe ecranul minții toate activitățile importante din ziua respectivă și fii recunoscător pentru tot ce ai făcut, acceptând că suficient de bine este mai important și mai sănătos decât perfect. Iartă-te pentru greșelile comise și îndură-te de cele ale semenilor tăi.

Revino din nou și din nou cu atenția asupra respirației, întărind astfel, iar și iar, legătura dintre corp și minte, care este temelia stării de pace interioară. Dacă este cazul, mulțumește-i minții tale pentru toate gândurile pe care le aduce la suprafață și reamintește-i că și mâine este o zi.

Repetă enunțurile din meditația bunătății iubitoare: „Mă iubesc și mă accept așa cum sunt."; „Fie ca eu să fiu liniștit."; „Fie ca eu să fiu fericit."; „Fie ca eu să fiu liber de suferință."; „Fie ca eu să fiu liber."; „Fie ca noi să fim liniștiți."; „Fie ca noi să fim fericiți."; „Fie ca noi să fim liberi de suferință."; „Fie ca noi să fim liberi."





17

CONECTAREA CU CEEA CE SE AFLĂ DINCOLO DE FRICĂ

Nimic nu dispare până nu ne învață ce trebuie să știm.

Pema Chödrön

Mindfulness și îmblânzirea anxietății

Ca umanist convins și promotor al acceptării emoționale, sub toate formele ei, rezonez extrem de puternic cu spusele regretatei Maya Angelou: „Nimic uman nu îmi este străin." Iar atunci când vine vorba despre anxietate, această stare a făcut parte din viața mea de familie, exact ca un membru cu drepturi depline. Asta înseamnă că nu-mi este străină, nici mie, nici celor din tribul meu. Toți ne străduim, fiecare cum se pricepe mai bine, să ne ducem viețile spre împlinire și mulțumire sufletească. Este surprinzător faptul că majoritatea semenilor noștri trăiesc cu impresia că anxietatea este nenaturală și tind adesea să-i judece pe cei care se confruntă cu ea și mai și îndrăznesc să vorbească despre asta.

Dacă ai citit cel puțin una dintre cărțile mele, știi că mă număr printre oamenii care-și permit exprimarea vulnerabilităților și a imperfecțiunilor umane. Nu ascund nimic nici în aparițiile mele din presă, atât online, cât și offline, iar uneori mă întâlnesc și cu efectele mai puțin plăcute ale autodezvăluirii. Mai ales când e vorba despre cei dragi mie, care, puși în fața unui fapt împlinit, sunt nevoiți să se confrunte cu sentimentul de goliciune sufletească sau de rușine. Îmi amintesc de un interviu pe care l-am dat revistei *Marea Dragoste*, în cadrul căruia Alice Năstase Buciuta mi-a adresat câteva întrebări extrem de inteligente, îmbinând armonios curiozitatea privind planul personal și cel profesional. Răspunzând la una dintre întrebări am admis că mama s-a confruntat mult timp cu episoade de anxietate și depresie. Era o dezvăluire mai mult decât firească pentru un om a cărui activitate este să normalizeze vulnerabilitatea umană și să-și exprime curajul, vorbind despre laturile mai puțin strălucitoare sau luminoase ale omului. Dar, câteva dintre cunoștințele mamei nu au văzut lucrurile din această perspectivă și, după citirea pasajului respectiv, au reacționat, fără rea intenție, sunt convins de asta, întrebând: „Tu suferi de anxietate și depresie?" Desigur, mama, care se aștepta întâi la aprecieri și care voia ca oamenii să-i *vadă* feciorul pe coperta unei publicații de renume, a intrat în defensivă, încurcată într-un șir

lung de explicații și justificări. Acestea s-au transformat într-o supărare evidentă, pe care și-a exprimat-o când am vorbit cu ea la telefon.

Psihoeducația este esențială într-o cultură în care oamenii au prea puțin acces la autocunoaștere și dezvoltare personală, fără să mai amintesc despre stigmatizarea celor care îndrăznesc să vorbească sincer și autentic despre vizitele la psiholog, la psihiatru sau la psihoterapeut. Frica și anxietatea sunt reacții normale ale corpului uman în fața unor pericole percepute sau anticipate. Acestea nu sunt indiciul prezenței unei disfuncționalități, din contră, reprezintă dovezi ale faptului că avem o bună funcționare la nivelul creierului. Incertitudinea, inerentă unei vieți agitate, se oglindește adesea în stările de anxietate, care pot fi recunoscute prin: tensiune musculară, puls ridicat, îngrijorări și anticipări ale unor posibile experiențe negative și binecunoscutele reacții de evitare. Nu cred să existe vreun om care să nu se fi întâlnit cel puțin de câteva ori cu exprimările emoționale, cognitive sau comportamentale ale anxietății. Nu este nimic rușinos în a recunoaște aceste stări, dimpotrivă, este admirabil curajul de a le pune în cuvinte. Iar dacă exprimarea verbală este însoțită de jenă sau rușine, nici asta nu este o problemă. Este mai degrabă o dovadă a faptului că nu avem încă suficient exercițiu la capitolul autodezvăluirii. Este mult mai nociv, pentru noi și pentru cei dragi nouă, să negăm prezența unor reacții firești și să ne ascundem în spatele perfecțiunii. Asta nu înseamnă că te invit ca, începând de azi, să îți exprimi toate stările de anxietate sau de depresie pe Facebook. Dar, cu siguranță, le vei face față mai bine dacă le împărtășești cu câteva persoane în care ai mare încredere. Rușinea asociată anxietății și depresiei se dizolvă automat când este pusă în cuvinte. Antidotul rușinii este empatia. Iar antidoturile anxietății și ale depresiei sunt curajul și conectarea.

Anxietatea reprezintă cea mai frecventă problemă de sănătate mintală de pe planeta noastră. O stare firească de anxietate ajunge să ne tulbure

existența atunci când este negată sau exagerată, în lipsa unor strategii eficiente de conectare cu sine și cu oamenii de încredere din viețile noastre. Acest ghid nu își propune să abordeze anxietatea ca tulburare, ci să ofere câteva opțiuni umane pentru a preveni transformarea unor reacții naturale în mecanisme patologice.

Anxietatea ne poate vizita oricând: înainte de a ține o prezentare publică, înainte de a intra în cabinetul unui medic, înainte de a fi evaluați, înainte de a ajunge la o petrecere, înainte de a face pentru prima dată sex cu un nou partener, înainte de a publica un mesaj personal pe Facebook, înainte de a urca în metrou, înainte de a începe un curs nou, înainte de a participa la ședința cu părinții, înainte de a ne urca într-un avion, înainte de a ajunge la o destinație mult visată și lista ar putea continua la nesfârșit.

În toate situațiile de acest gen, primele reacții sunt recunoașterea și evitarea pericolului. Dar dacă recurgem la această strategie, fără să conștientizăm impactul comportamentelor noastre de retragere sau de evitare, s-ar putea să ne facem mai mult rău decât bine. Este la fel ca în cazul stresului. Nu putem merge în America în vacanță dacă nu ne acceptăm frica de zbor și dacă evităm urcarea în avion. Nu putem ajunge la intimitate fizică cu ființa iubită dacă nu ne asumăm și dacă nu acceptăm eventuala anxietate în privința „performanței". Nu ne putem bucura de satisfacțiile vorbitului în public dacă refuzăm fiecare ocazie de a urca pe o scenă, fie ea și metaforică. Evitarea poate fi uneori o alegere înțeleaptă, dar pentru asta este indicat să luăm decizia în mod conștient, analizând cu blândețe care ar fi raportul pierdere–câștig.

Frica și anxietatea fac parte din categoria așa-numitelor emoții negative sau dificile, dar acestea au și un impact major în supraviețuirea și perpetuarea noastră ca specie. Într-o carte scrisă de dr. Christopher K. Germer, profesor la Școala de Medicină Harvard, am găsit următoarea idee: nu vom fi niciodată capabili să ne relaxăm dacă vom fugi

mereu de emoțiile noastre. Desigur, nu se referă la cele pozitive, deși ignorarea sau negarea emoțiilor dificile înseamnă automat evitarea celor pozitive. Nu poți simți gustul dulce al victoriei dacă nu ți-ai asumat și teama eșecului. Nu poți întâlni iubirea mult visată dacă nu ai învățat să tolerezi tot disconfortul emoțional al unui nou început. Inteligența emoțională înseamnă să privești frica și anxietatea cu alți ochi sau, mai frumos zis, să te împrietenești cu acestea.

Ca să te motivez să urmezi drumul acceptării înțelepte a temerilor și a anxietăților, menționez aici câteva celebrități care îndrăznesc să și le recunoască:

Kim Basinger

Emma Stone

Adele

Johnny Depp

Kate Moss

Beyoncé

Chris Evans



Arta de a fi

Practica mindfulness pentru gestionarea anxietății

Poate asta este cea mai ciudată idee pe care ți-o propun, dar poți găsi oricând una și mai ciudată: fii blând, curios și iubitor cu propriile temeri și anxietăți. Te rog, încă o dată, să ai încredere în mine și să-ți alegi postura potrivită pentru un exercițiu de mindfulness.

Conștientizează-ți cât mai bine corpul și deschide-ți mintea și inima către toate senzațiile mai puțin plăcute.

Observă-ți cu atenție respirația și, după câteva minute, încearcă să descoperi unde sunt localizate anxietatea și frica în corpul tău. Fii cât mai curios, ca și cum te-ai afla pe urmele unei comori uriașe.

Concentrează-te cu multă blândețe asupra locului anxietății. Permite-i musculaturii din acea zonă să se relaxeze, în timp ce repeți de mai multe ori cu vocea interioară: „Moale, moale, musculatura este tot mai moale...", îngăduindu-i astfel acelei părți a corpului tău să se „înmoaie".

Fii blând și iubitor cu disconfortul indus de frică și de anxietate. Renunță la dorința ca anxietatea să dispară. Permite-ți să percepi acest disconfort emoțional ca și cum ai simți picăturile de ploaie într-o zi de toamnă. Poți chiar repeta: „Permite-le, permite-le, permite-le să fie."

Exprimă-ți prețuirea și bunătatea iubitoare față de sine și față de partea îndurerată a trupului tău. Da, știu, anxietatea nu este deloc plăcută, dar, în timp, te vei obișnui cu ea. Crede-mă, îți spune asta o persoană care ar fi putut fi ușor diagnosticată cu toate tulburările de anxietate din manualele de specialitate! Poziționează-ți o mână pe piept și o alta pe abdomen sau chiar pe partea din corp unde simți anxietatea. Ar putea fi util să te uiți, cu ochii minții, la propriul corp ca la unul al copilului interior. Poți repeta: „Iubire, iubire, îți transmit multă iubire."

Dacă simți că anxietatea este încă extrem de puternică, respiră având atenția îndreptată asupra inspirației și expirației, repetând cât mai blând: „Mă iubesc și mă accept așa cum sunt."



18

CONECTAREA CU CEEA CE ESTE DINCOLO DE NEFERICIRE

Ruminarea se întoarce mereu împotriva noastră și dă naștere nefericirii.

Zindel Segal

Mindfulness și renunțarea la depresie

Indiferent de starea afectivă și emoțională cu care ne confruntăm, practica mindfulness ne îndeamnă spre răbdare, receptivitate, înțelegere, acceptare și perseverență — toate ghidate de blândețe. Depresia este o stare de tristețe, combinată cu ruminări și lipsă de acțiune, provocată de pierderi reale sau imaginare. Ca și în cazul anxietății, triada gând-emoție-comportament se află la baza mecanismului psihologic:

Frică + Îngrijorări + Evitare = Anxietate

Tristețe + Ruminări + Izolare = Depresie

Acum, să fim sinceri, câți dintre noi nu ne-am confruntat pe parcursul vieții cu momente sau cu perioade de tristețe, ruminare și însingurare? Probabil că niciun om cu familie și cu slujbă — cu o viață normală — nu a fost ferit de astfel de emoții, gânduri și manifestări. Este foarte adevărat că situația se poate complica și putem ajunge să ne simțim exact așa cum descriu Jon Kabat-Zinn și colegii săi în cartea *Exerciții de meditație pentru depășirea depresiei*[9]:

Depresia doare. Este „lupul cel rău" care îți bântuie nopțile și îți răpește bucuria de a trăi, este zbuciumul din mintea ta, care îți alungă somnul. Este un strigoi care îți apare doar în miezul zilei, întunericul care doar ție ți se așterne în fața ochilor.

”

Dacă îți aduci aminte de situații în care te-ai simțit copleșit de depresie, sau dacă cineva drag ție s-a confruntat cu această stare, poți recunoaște ușor că aproape nimic din ceea ce faci sau din ceea ce a făcut persoana respectivă

nu pare să ajute. Cu cât încerci să scapi mai repede de ea, cu atât aceasta poate deveni mai copleșitoare. Și tot ce mai poate adăuga mintea sună în felul următor: „Nu sunt în regulă!" Iar durerea se poate transforma, în scurt timp, într-o suferință surdă și devastatoare. Aș vrea să subliniez că ideile și propunerile descrise aici s-ar putea să nu fie suficiente în cazul persoanelor care suferă de depresie clinică, motiv pentru care consultul realizat de un psiholog clinician nu trebuie înlocuit de exercițiile prezentate și de practica de mindfulness. Însă, am convingerea că informațiile descrise mai departe pot preveni complicarea unei astfel de stări și ajută la evitarea intenționată a mrejelor complicate ale tulburării depresive.

Depresia poate deveni o povară imensă pentru omul modern, de aceea învinuirea și rușinea nu au, nici în cazul ei, vreun sens. Dacă, în urmă cu mai multe decenii, depresia era specifică crizei vârstei de mijloc (după împlinirea vârstei de 40 de ani), în zilele noastre, astfel de stări sunt observabile inclusiv la copii, adolescenți și foarte mulți adulți tineri.

Pierderea unui loc de muncă, încheierea unei relații prin divorț, schimbarea locuinței sau a mașinii, mutarea într-un alt oraș, dispariția a ceva important pentru noi sunt doar câteva dintre situațiile destul de frecvente, când ne putem confrunta cu depresia — o reacție firească la pierdere. Întregul context se poate transforma în coșmarul vieții noastre dacă ne lăsăm dominați de puterea gândurilor negative și dacă evităm la nesfârșit întâlnirea cu emoțiile dureroase (tristețe, rușine, gelozie, invidie, jale etc.). Ciudat este că, în pofida încercărilor noastre de a ne ține departe de emoțiile și de gândurile negative, putem observa adesea cum nefericirea devine tot mai copleșitoare.

După cum am discutat, emoțiile noastre nu sunt în sine problematice — astfel, nici tristețea, o emoție înnăscută, nu este toxică. Tristețea, la fel ca frica, ne stârnește o stare de disconfort sau o durere, mesajul principal fiind acela că trebuie să ne mobilizăm într-o direcție sau alta. Dar am aflat, deja, că putem să ne gestionăm emoțiile și gândurile prin

acceptare și autovalidare. Capcana depresivă este reprezentată de faptul că, în momentul în care ceva a dispărut din viața noastră, încercăm să rezolvăm problema prin intermediul ruminărilor — mintea călătorește în timp și caută strategii prin care am fi putut evita confruntarea cu situația neplăcută, dar, prin acest obicei, nu facem altceva decât să respingem realitatea prezentului și să ne risipim toată energia. Un loc de muncă pierdut nu mai poate fi recuperat oricât de mult ne-am gândi la trecut, ba, mai mult, această întoarcere în timp ne poate priva de toate șansele posibile pentru a găsi altul în viitor. Este ca atunci când soarele apune, lăsând scena lunii pentru a străluci, iar noi vrem cu încăpățânare să fie tot zi.

Așadar, o alternativă sănătoasă și simplă, dar nu ușoară (ce-i drept), la ruminări și la călătoriile mintale în timp, presupune să acordăm maximă atenție lucrurilor și situațiilor din prezent, să le vedem, să le simțim și să le acceptăm așa cum sunt ele acum, fără să ne folosim de rațiunea care le-ar putea împărți în bune sau rele. Intenția este din nou esențială și, de această dată, ne propunem să ne concentrăm asupra prezentului: „Ce simt *acum*? Ce trăiesc *acum*? Ce gândesc *acum*?" — acestea sunt întrebările la care trebuie să ne oferim răspunsuri dureros de sincere. Practicând acest fel de a fi *aici* și *acum*, ne vom întâlni fără îndoială cu durerea sufletească, dar și cu soluțiile pe care viața ni le pune mereu la dispoziție, dacă știm unde să le căutăm. În momentele de anxietate și de depresie, soluțiile nu sunt în viitor sau în trecut, ele sunt mereu în prezent.

Cu siguranță, fiecare dintre noi a înțeles până acum un mare adevăr: stările de anxietate și de depresie sunt la fel de trecătoare ca acelea de fericire, de euforie sau de exaltare.

NU LĂSA PE MÂINE LINIȘTEA ȘI FERICIREA DE ASTĂZI

Mulți ani, mult prea mulți aș îndrăzni să spun, am fost tributar convingerii că nu merit să fiu fericit, deoarece nu am ajuns în punctul *acela* al vieții mele. Nu îmi pot permite să mă bucur de viață, pentru că nu câștig suficient de mult. Nu-mi pot permite să mă odihnesc, pentru că nu am depus suficient efort. Nu-mi pot permite să mă distrez, pentru că sunt singur sau departe de ființa iubită. Și, ani la rând, mi-am cultivat dependența de nefericire, fără ca măcar să fiu conștient de acest fapt. Acum știu că mereu va fi *ceva* ce mă poate ține departe de pacea sufletească după care tânjesc atât de mult. Așa cum știu și că dacă nu-mi permit liniștea sufletească în prezent, nu voi fi niciodată în stare să o am, deoarece voi amâna la nesfârșit acel moment. Este seducătoare speranța că: „Într-o bună zi, voi fi cu adevărat fericit." Dar este și una dintre cele mai mari obstacole în calea fericirii actuale.

> Dacă nu-ți faci din fericire un scop obligatoriu, aceasta va apărea de la sine.
>
> JON KABAT-ZINN



Arta de a fi

Practicarea stării de mindfulness în viața de zi cu zi pentru a depăși depresia

Când te trezești dimineața, înainte de a pune mâna pe telefon sau de a te ridica din pat, îndreaptă-ți atenția asupra respirației, cel puțin trei minute. Știu, ești extrem de ocupat, dar este vorba despre doar trei minute în care devii conștient de faptul că ești viu, oferindu-ți posibilitatea de a te reconecta la sinele conștient, după o noapte de somn.

[illegible]ial propriului corp, oferă-i puțină atenție și vezi ce înseamnă pen-[illegible] acesta ridicarea din pat și trecerea de la postura orizontală la cea [illegible]ală. S-ar putea să îți pară ceva banal, dar, pentru a ține depresia în [illegible]ei, este bine să fii conștient de toate micile bucurii ale vieții.

[illegible]ește fiecare sunet pe care-l auzi în timpul dimineții sau, și mai [illegible] pe parcursul întregii zile, cu puterea de a-ți reaminti să revii în corp, [illegible]a sufletului tău, *aici* și *acum*. Știu, s-ar putea ca mintea ta să spună: „[illegible] mai are vreme și de astfel de ocupații?!" Dar, te rog să mă crezi, [illegible] o chestiune de intenție și de bunăvoință, restul vine de la sine.

De cel puțin trei ori în timpul zilei, oferă-ți o pauză psihologică de minimum cinci minute, în care să te concentrezi asupra respirației și asupra senzațiilor din corp.

În fiecare zi identifică, numește și acceptă, cel puțin zece dintre emoțiile pe care le trăiești. Indiferent că suntem sau nu conștienți de acestea, emoțiile există, iar ele își ating obiectivul când am luat cunoștință de ele; în caz contrar, se transformă în stări și ne lasă impresia că nu mai putem scăpa de ele.

Privește gândurile negative despre trecut sau despre viitor ca pe norii de pe cer, care vin și trec. Raportează-te față de emoțiile bruște ca față de o furtună de grindină, care apare și dispare în mod neașteptat.

Când ești la micul dejun, la masa de prânz sau la cină, ori când iei o gustare, începe prin a respira conștient și acordă respectul cuvenit comportamentului alimentar. Renunță la telefon și fii cu adevărat conștient de plăcerile gustului, de satisfacția organismului sătul și de toată avalanșa de senzații confortabile din trupul tău.

Rămâi fidel practicilor de conștientizare a mersului, indiferent că este o zi de muncă sau una de concediu. Observă-ți câteva clipe postura și fii conștient de fiecare pas pe care-l faci.

Dacă o persoană dragă îți vorbește, ascultă ca și cum nimic [illegible] ar mai conta. Cea mai mare nevoie a omenirii este aceea de [illegible] tânjim să fim văzuți, auziți și simțiți.

Seara, înainte de a-ți începe rutina de somn, notează pe un p[illegible] în agendă cel puțin patru dintre lucrurile pentru care ești recunoscător, întâmplate în ziua respectivă. Nu trebuie să fie o avansare în funcție, un câștig la loto sau o cină cu o vedetă TV. Poate fi vorba despre gustul plăcut al unui ceai, de efectul relaxant al unei piese muzicale, de zâmbetul unui copilaș, de îmbrățișarea tandră a unei persoane dragi sau, pur și simplu, de mângâierea blândă a soarelui.

Nu poți evita capcana anxietății și a depresiei decât neluând în serios toate poveștile minții și conștientizând clipă de clipă ce îți transmite trupul. Nu-i ușor să fii receptiv în fața fricii și a tristeții, dar nici nu poți să le eviți la infinit. În timp ce mintea ta continuă să construiască relatări despre greșelile trecutului sau despre pericolele viitorului, poți alege să le consideri doar combinații de gânduri, având grijă să-ți reconectezi în permanență, prin respirație, mintea și corpul.





19

RECONECTAREA CU SINE

De fapt, eu sunt pro-căsătorie. Cu toate acestea, nu sunt pro-nefericire. Și dacă vine un moment în care devine evident faptul că relația se va sfârși, există un mod de a ne asigura că toți cei implicați vor trece cu bine peste acest final și că vor fi capabili să creeze bunăstare și fericire în viețile și în relațiile lor viitoare.

Katherine Woodward Thomas

Mindfulness și despărțirile conștiente

Mi-aș dori foarte mult ca viața unui psiholog să fie mai ușoară doar pentru că știe ceva mai multă teorie validată științific despre procesele schimbătoare ale sufletului uman și despre dansul relației de cuplu. În primăvara anului 2017, am trăit una dintre cele mai frumoase și emoționante experiențe din viața mea: am fost invitatul Andreei Esca la show-ul ei de mare succes de la radio — *La Radio cu Andreea Esca*. Este genul de emisiune în care, vrei, nu vrei, ești încurajat să vorbești despre tine, despre trecut și despre cum ești ca om atunci când renunți la armura profesională. Îmi amintesc și acum primirea călduroasă a Andreei, mi-a făcut cadou o cană cu logoul emisiunii, și mi-a dat apă din belșug pentru a-mi liniști emoțiile. A fost un moment special pentru mine și din pricina faptului că urma să anunț apariția noii mele cărți, *Revoluția iubirii: o altfel de poveste despre atașament și relații*, care însuma o bună parte dintre descoperirile mele științifice și terapeutice cu privire la viața în doi, precum și o serie de autodezvăluiri.

Până aici, totul sună minunat, la fel ca în poveștile Disney, doar că povestea mea este departe de scenariul perfect al peliculelor animate, atât de îndrăgite. Nu după mult timp, a trebuit să iau una dintre cele mai importante decizii din viața mea: să renunț să fiu partenerul unei femei minunate din multe puncte de vedere sau să-mi văd de drumul meu, singur? Încă îmi este destul de dificil să scriu despre toată furtuna emoțională din sufletul meu. Îndoiala ajunsese să fie parte din fiecare minut al vieții mele; rușinea mă mustra cum putea ea mai bine; frica părea că își construise cuib în inima mea; iar furia și frustrarea, că nu sunt atât de bun pe cât se așteaptă alții să fiu, m-au ținut treaz zeci de nopți. Până atunci, citisem câteva dintre relatările personale ale terapeuților de cuplu care au divorțat ori s-au despărțit, dar nu-mi puteam imagina toată avalanșa de îngrijorări și de ruminări care se abat asupra ta în astfel de puncte de cotitură. Cartea mea urma să vadă lumina tiparului și conținea nenumărate pasaje despre cât de mult o iubesc și o respect pe #jumătateameamaibună. Dar tot ce,

până mai ieri, era o poveste de succes, în acele momente părea cel mai mare eșec relațional. Știam însă, cu toată ființa mea, că o despărțire nu este un eșec, este doar opțiunea B pentru ce, inițial, fusese opțiunea A.

M-am zbătut emoțional câteva săptămâni bune. Mă întrebam, în mod repetat, dacă ar trebui să scot acele pasaje intime din carte, dacă ar trebui să le modific sau dacă nu ar fi mai înțelept să amân publicarea cărții. Dar ceva din mine îmi spunea că niciuna dintre aceste idei nu este o alegere potrivită pentru inima mea. Textul conținea o serie de adevăruri care-mi defineau viața în momentul în care a fost scris, nu eram dispus să-mi șterg pasaje din istoria personală doar pentru a le potrivi cu tiparul poveștilor Disney și, sub nicio formă, nu doream să fiu laș. Așadar, cartea mea despre iubire a ajuns în mâinile cititorilor așa cum o scrisesem inițial. Eu am înfruntat toate trăirile posibile și imposibile, dar, cu ajutorul stării de mindfulness și, desigur, cu sprijinul oamenilor care nu au încetat să creadă în mine și în luciditatea minții mele, am ajuns să păstrez în suflet acea poveste de dragoste drept unul dintre capitolele existenței pentru care mi-aș dori să mă nasc din nou.

Iată care sunt principalele mituri și convingeri nesănătoase despre #putearearelațiilor:

Relațiile romantice care sfârșesc din alte motive decât moartea unuia sau a ambilor parteneri sunt dovezi incontestabile de eșec.

Indiferent de cât îți este de ușor sau de dificil, de bine sau de rău, nu există nicio altă opțiune decât aceea de a rămâne în relația actuală.



Dacă doi oameni s-au despărțit înseamnă că nu s-au iubit niciodată cu adevărat; dragostea lor a fost falsă.

Oamenii care promovează sănătatea relațională trebuie să fie modele perfecte pentru cei care îi investesc cu încredere.

A ieși dintr-o relație în care încă există respect și grijă înseamnă a da bir cu fugiții.

Pentru a fi fericit în viața de cuplu este nevoie doar de timp; el le rezolvă pe toate.

Și acum, iată câteva adevăruri inconfortabile, dar sănătoase, despre #puterearelațiilor:

Relațiile încheiate nu sunt dovezi de eșec, ci sunt încercări și contexte de învățare, care definesc traseul unui #luptătorpentruiubire.

Nu poți controla traseul unei relații de iubire, dar poți scrie un final fericit, fără să fie nevoie ca ura să rămână singura emoție care vă mai leagă.

O despărțire conștientă este cea mai mare dovadă de curaj de care poate da dovadă un om care crede în #puterearelațiilor și care nu este dispus să renunțe la iubire.

Despărțirea este doar o altă variantă pentru finalul clasic „au trăit fericiți până la adânci bătrâneți".

Opusul iubirii nu este divorțul, sau despărțirea. Însă, opuse dragostei sunt indiferența și răuta-tea exprimate verbal și nonverbal.

Iubirea pierdută este tot iubire, diferența fiind că a căpătat o altă formă.

Durerea poate face parte din fiecare poveste reală de iubire, dar suferința este o alegere.

Opțiunea B, pentru a păstra respectul și bunăvoința între doi oameni care aleg să meargă separat pe drumurile vieții, este despărțirea conștientă. Din 2009, un concept revoluționar, care a surprins în variate moduri comunitatea

psihoterapeuților și a cercetătorilor din sfera psihologiei relaționale, este *conscious uncoupling* (despărțirea conștientă). Acesta a fost promovat cu tenacitate de psihoterapeuta de familie Katherine Woodward Thomas. În prezent, despărțirea conștientă reprezintă opțiunea B pentru multe dintre cuplurile în care partenerii nu sunt dispuși să renunțe la omenie și la demnitate doar pentru că au ales o altă versiune pentru finalul clasic „au trăit fericiți până la adânci bătrâneți" — „au trăit fericiți *altfel* până la adânci bătrâneți".

Despărțirile conștiente sunt decizii mature și înțelepte prin intermediul cărora cei doi parteneri aleg să scrie *altfel* finalul poveștii lor de iubire, dând dovadă de bunăvoință, de respect și de generozitate. Intenția este ca dezastrele relaționale și cele personale să fie reduse cât mai mult posibil, iar legătura să se transforme într-o altă formă de conexiune, dacă ambii (foști) parteneri își doresc asta. Este un proces dificil, dar tot mai des întâlnit în viața #luptătorilorpentruiubire, care sunt conștienți de importanța efortului de a se implica în comportamente adecvate în baza unor motive juste.

Programul terapeutic propus de Katherine Woodward Thomas pentru despărțirile conștiente cuprinde cinci pași. Îi prezint mai jos pe scurt, ei fiind adaptați în funcție de viziunea mea integrativă asupra relațiilor interpersonale:

Grija față de propriile emoții

Ruptura la nivelul atașamentului poate fi una dintre cele mai serioase șocuri emoționale. De aceea, permisiunea de a simți tot ceea ce ne transmite corpul, intenția de a ne oferi autocompasiune și de a fi binevoitori cu celălalt sunt părți esențiale ale stării de prezență conștientă în situații de despărțire sau de divorț.

Revenirea la viață și asumarea dreptului la fericire

Dacă rămânem blocați în vânătoarea de vrăjitoare sau dacă ne împărțim

rolurile în victime și agresori, alegem o variantă a despărțirii, care însă ne va asigura doar supraviețuirea, nu și construirea unei noi vieți fericite. Fiecare om este eroul în propria poveste de viață, fiecare om va greși mai mult ca sigur și fiecare om merită să fie cu adevărat împlinit.

Modificarea tiparului relațional și vindecarea rănilor

După ce ieșim dintr-o relație, nu mai suntem cei care eram la începuturile ei. Relațiile ne transformă, iar responsabilitatea noastră este să aducem în plan conștient învățămintele dobândite și să ne asumăm curajul de a ne rescrie poveștile personale despre iubire. Trebuie să acționăm conform convingerii că merităm să fim iubiți așa cum este cel mai bine pentru noi și că adevărata apartenență relațională nu ne obligă să renunțăm la cine suntem pentru a deveni partenerul ideal al cuiva.

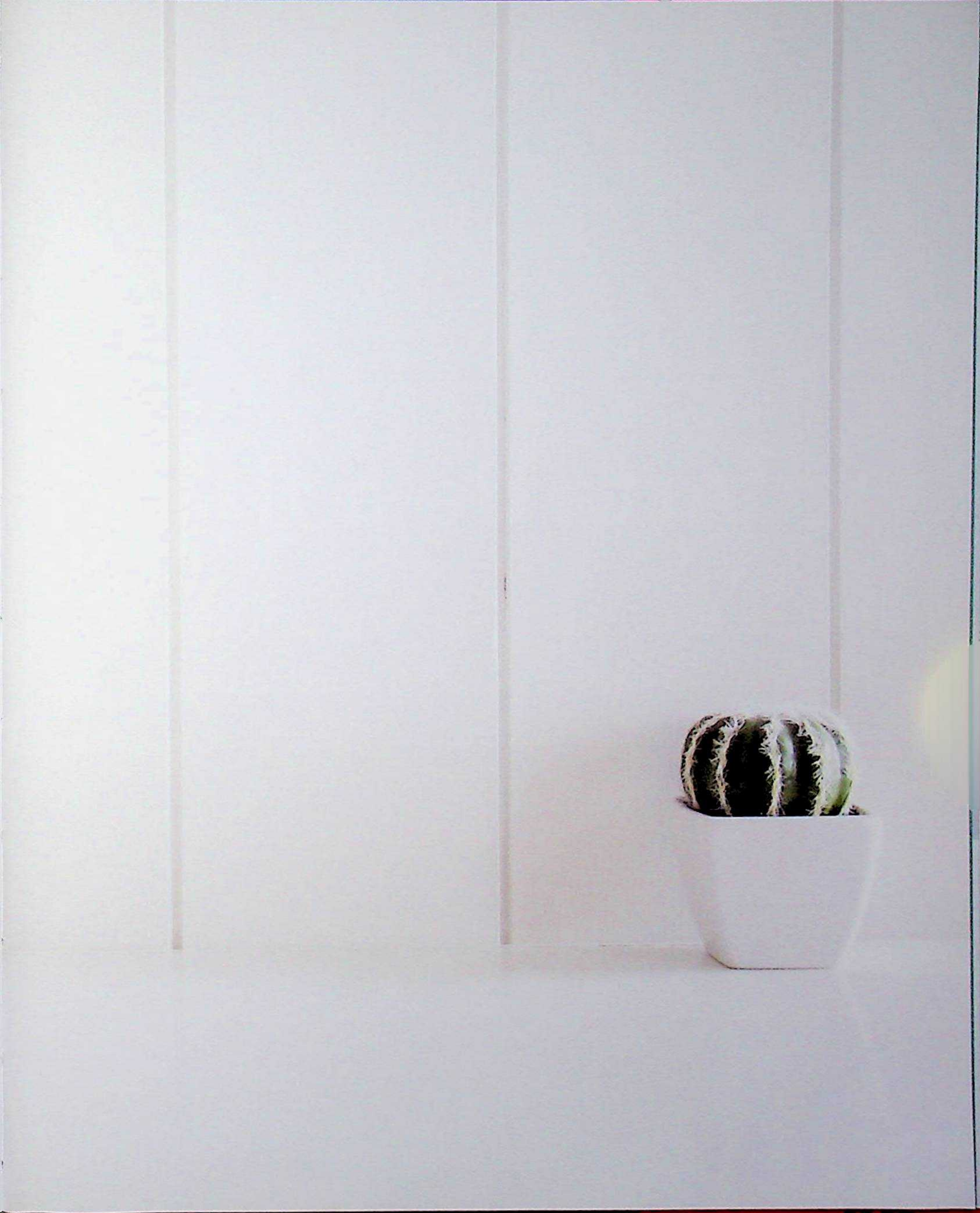
Angajamentul ferm de a face parte din tribul înțelepților sau al maeștrilor relaționali

Brené Brown obișnuiește să spună că „cei mai curajoși sunt cei cu inima frântă". După o despărțire, cei mai mulți dintre noi rămân doar cu dezamăgiri, dar știm că situația poate să stea și altfel. Ne putem asuma cu încredere atât partea frumoasă, cât și cea mai puțin frumoasă a poveștii de iubire încheiate, alegând în mod conștient să ne urmăm drumul ghidați de valorile noastre — fără să renunțăm la dreptul nostru fundamental la iubire.

Când o ușă se închide, multe altele se deschid

Așa spune o vorbă din psihologia populară și cred că merită să păstrăm acest gând în minte în toată vâltoarea emoțională a unei despărțiri. Trecerea de la doi la unu este probabil una

dintre cele mai dureroase transformări din viața unui om. Dar tot procesul ne poate duce și către o minunată reinventare personală. Reacomodarea cu noi înșine, și mai ales cu noua versiune a sinelui, necesită timp și presupune să îmbrățișăm fără rețineri toată durerea. Însă, partea bună este că durerea va trece, dacă ne permitem să o trăim, și va lăsa spațiu pentru o serie de noi experiențe relaționale. *Efemeritatea* este cuvântul-cheie și atunci când ne gândim la durere, și atunci când vorbim despre fericire.



Arta de a fi

Practicarea stării de mindfulness și grija față de sine în situații de pierderi relaționale

Exercițiul de meditație al bunătății iubitoare este ca un balsam pentru sufletul însingurat după o despărțire. În perioada de maximă durere relațională, îmi propuneam să practic în fiecare seară, cam douăzeci de minute, exercițiile descrise în prima parte a ghidului, iar dimineața, circa cinci minute, iar în timpul zilei respiram conștient și completam nenumărate post-it-uri cu permisiuni emoționale.

Dar, dincolo de exercițiile de autovindecare și de îmbrățișare a durerii, este înțelept să apelezi la mindfulness și ca metodă de integrare în comunitate. Cred, cu fiecare celulă a ființei mele, că rănile relaționale pot fi vindecate în contexte relaționale. Noi, ca ființe umane, suntem meniți să primim și să oferim iubire, iar atunci când ne trezim singuri în viață, avem nevoie să decidem conștient să ne apropiem de semenii noștri. Câteva dintre cele mai înțelepte alegeri care pot fi trăite în mod conștient și care ne pot satisface nevoia de conectare sunt:

Permite-ți să petreci timp cu cei dragi, oameni care cred în tine, care sunt gata să-ți asculte durerea, care nu îți trezesc sentimentul de rușine și nu te judecă pentru alegerea făcută.

Plimbările în natură reprezintă o ocazie de a-ți reaminti că nu ești singur, că aparții lumii și că soarele va străluci pentru tine chiar și atunci când alții îți întorc spatele. Când mă gândesc la relații, nu mă refer doar la cele interpersonale, ci și la cele dintre noi și Natură/Divinitate. În timpul despărțirii mele, mi-am dat seama că, în această viață, ți se poate lua totul — casa, mașina, familia, copiii, părinții, frații, serviciul, statutul, sănătatea, banii, drepturile, libertatea; dar ceea ce nu-ți poate lua nimeni este apartenența la Natură/Divinitate. În fiecare moment al existenței mele, de fiecare dată când respir și mă reîntorc în casa sufletului meu, îmi reamintesc că sunt o parte din Natură/Divinitate. Iar această legătură mă va călăuzi mereu.

Utilizează-ți energia în mod înțelept și nu te priva de momentele de fericire. Când îmi este greu și mai ales când se încheie o relație, printre primele mele gânduri se numără cele emise de vocea critică: „Este din cauza ta! Trebuie să plătești pentru că ai fost un băiat rău! Acum nu mai ai dreptul la fericire!" În timp ce le scriu, îmi dau seama cât de absurde sunt aceste idei, dar, în situații de durere relațională, ele par să aibă o mare putere asupra mea. De aceea, este înțelept să îți oferi permisiunea de a capta orice moment de fericire. După o despărțire, acestea pot fi mai rare, dar, din fericire, sunt. Ele pot apărea atunci când asculți muzică, când te joci cu câinele, când citești o carte, când mergi la teatru, când înveți ceva nou, când dai dovadă de bunătate și de umanitate față de sine și față de cei din jur.

Studiile recente arată că emoția cel mai greu de tolerat, pentru omul modern, este bucuria, iar starea necesară pentru a simți bucuria este recunoștința. Majoritatea clienților mei știu că o listă a recunoștinței realizată cu perseverență, zi de zi, este o sursă de oxigen pentru o inimă care abia mai bate din cauza durerilor relaționale. Știu, este extrem de greu să faci asta în timp ce mintea îți spune că nu ești demn de iubire. Dar, aceasta este doar o poveste, adevărul este că noi toți merităm o viață mai bună, indiferent de ceea ce spun sau au zis alții despre noi. Astfel, dând dovadă de curaj și de autocompasiune, poți face liste peste liste în care să-ți exprimi recunoștința față de cele mai simple lucruri din viața ta: că ai un acoperiș deasupra capului; că ai căldură și hrană; că în doar câteva secunde poți vorbi cu prietenii tăi de pe cealaltă parte a globului; că ai un corp; că nu trăiești în vremea naziștilor; că ai apă curentă; că s-a inventat ciocolata ș.a.m.d.

Implicarea în noi proiecte este o modalitate bună de a identifica un sens pentru toată această perioadă de tranziție sufletească. Eu am început să lucrez la această carte atunci când am conștientizat că viața merită

trăită indiferent de circumstanțe. Se știe bine în comunitatea științifică că scrisul vindecă, dar, în mod cert, nu este singura soluție. A fost un moment extrem de plăcut pentru mine acela în care m-am întâlnit cu Maria Desmirean, editorul meu de la Curtea Veche Publishing, și mi-a transmis în puține cuvinte că, în calitate de autor novice, sunt valoros. Când ești la pământ, ai nevoie de mai multe mâini care să te ridice. Este adevărat că efortul trebuie să-l faci singur, dar este mult mai ușor când simți că altora le pasă. Îmi amintesc de o clientă care, după trei ani de relație, a ales să scrie finalul unei povești în care părea să nu se mai regăsească. Cu greu, și-a adunat lucrurile și a plecat, sperând până în ultimul moment că s-ar putea schimba ceva, așteptând minunea. Dar aceasta avea să fie diferită de ceea ce-și imagina mintea ei. După câteva săptămâni, în timp ce învăța să accepte realitatea, îmi povestea că dorește să se înscrie la un curs de vorbit în public, că vrea să-și depășească această frică sau cel puțin să afle cum ar putea face pace cu ea. Una dintre bunele mele prietene îmi povestea cândva că, după fiecare despărțire, își făcea abonament la teatru și Ateneu pentru a-și regăsi sensul și pentru a nu-și pierde definitiv respectul de sine.

A dărui înseamnă a primi. Cred că îți este cunoscută această idee și sunt convins că știi că a face un bine cuiva este, de fapt, o mare bucurie pentru sine. Multe cărți de cultivare a stării de prezență conștientă descriu importanța voluntariatului, a implicării asumate în binele comunității și a ajutorului oferit celor în suferință. Da, cei care au inima rănită sunt îndurerați, dar nu și în suferință. Gesturile de generozitate sunt dovezi ale faptului că rămâi uman într-o perioadă în care este mult mai ușor să te dezumanizezi. Sunt convins că asta nu e deloc o alegere viabilă. Opțiunea B este să fii mai bun, nu mai rău. În momente de despărțire, ai tendința de a fugi de durere și de a o provoca tu altora. Însă, cu siguranță, ești capabil de mult mai mult. Ești creat, ca noi toți, pentru a oferi și pentru a primi iubire.

La final, te las în compania unei alte idei preluate din terapia despărțirii conștiente. Este vorba despre faptul că o relație de cuplu, asumată și exprimată, nu aparține în totalitate partenerilor. Aceasta are atât un caracter personal, cât și unul public, iar cei din jur au dreptul să știe adevărul în limitele pe care le stabilești.

Dragii noștri,

Cu multe emoții vă anunțăm că, în ultima vreme, statusul relației noastre de cuplu a trecut printr-o schimbare. Chiar dacă încă manifestăm un respect aparte unul față de celălalt și nutrim sentimente reciproce de grijă și de apreciere, am decis ca drumurile noastre să se despartă.

Uneori, succesul sau reușita unei relații nu se măsoară în ani petrecuți împreună, ci în momentele frumoase care au colorat viețile celor doi. Da, în inconștientul colectiv și în psihologia populară, o poveste de iubire se încheie cu „au trăit fericiți până la adânci bătrâneți". Noi credem că o poveste de iubire încheiată, în mod conștient și cu multă omenie, poate necesita la fel de multă muncă, la fel ca efortul de a rămâne împreună. Astfel, am ales ca, în cazul nostru, sfârșitul drumului împreună să nu fie sinonim cu cel al unui eșec sentimental; îl considerăm mai degrabă o opțiune B pentru prezent și viitor.

În viziunea psihoterapeuților zilelor noastre, toate relațiile de cuplu au două fațete distincte. Una este reprezentată de intimitatea cuplului, o istorie pe care doar noi doi o cunoaștem, deoarece noi am scris-o. Cealaltă este latura publică a relației care, vrem, nu vrem, ne aparține atât nouă, cât și celor care au crezut în legătura noastră și care ne-au susținut în diferitele momente, ușoare sau grele, ale drumului parcurs împreună. Acesta este și motivul pentru care am ales să vă trimitem acest mesaj, ca exprimare a unor alegeri asumate și mature, dar și pentru a reduce

discuțiile neplăcute și întrebările stânjenitoare atât pentru noi, cât și pentru cei care le adresează.

Putem defini oricum o despărțire matură și conștientă, dar în niciun caz ca pe o dovadă de lașitate sau de evitare a intimității, mai ales în condițiile în care cei doi, așa cum este și cazul nostru, se străduiesc să-și însușească lecțiile dobândite și să rămână recunoscători pentru momentele în care au crezut din tot sufletul în iubirea lor. Ne-am dedicat o bună parte din ultima perioadă procesului de desprindere prin demnitate și eleganță, onorând astfel timpul petrecut împreună și iubirea împărtășită.

În prezent, amândoi ne oferim spațiu și timp pentru a reveni la „eu", după de multă vreme ne-am identificat cu „noi". De asemenea, suntem conștienți de faptul că potențialul de a întâlni mai multe furtuni emoționale este mare, de aceea ne-ar ajuta dacă ne-ați susține cu grijă și respect, în locul cuvintelor înțelepte, pe care este posibil să nu le putem aprecia la adevărata lor valoare. Dar vă asigurăm de faptul că amândoi ne-am asumat un angajament ferm de a ne despărți într-o manieră matură și de a comunica cu multă atenție unul cu celălalt. Și chiar dacă ne copleșește uneori tristețea, ne încurajează speranța că vom putea trece peste acest proces într-o manieră pe care cel mai probabil nu am avut șansa să o vedem în familiile noastre de origine sau în alte medii din jurul nostru. Și, orice ar fi, promitem să nu ne pierdem încrederea în #puterearelațiilor.

Vă mulțumim pentru încredere și mai ales pentru că respectați intimitatea noastră și ne oferiți spațiu și timp să ne vindecăm și să prelucrăm psihologic această mare schimbare din viețile noastre.

Luptătorii adevărați nu sunt perfecți, nici invincibili. Ei sunt oameni obișnuiți care își asumă omenia și care, în momentele de cădere, se comportă față de ei înșiși cu respect și cu autocompasiune, având credința că, după fiecare ridicare, devin mai puternici și mai înțelepți.

MULȚUMIRI



Probabil că pentru întreaga viață, îi voi rămâne recunoscător doamnei Irén Arsene, director la Curtea Veche Publishing, pentru că, în cel mai potrivit moment al vieții mele, a știut să-mi vorbească în așa fel încât eu să aud și să-mi adun curajul de a scrie prima mea carte și de a o publica la editura pe care o conduce. Știi cum se simt copiii care își văd visurile transformate în realitate? Ei bine, exact asta a trăit omul și psihologul Gáspár atunci când a luat în mâini primul exemplar din volumul *Copilul invizibil*. Până aici, toate bune și frumoase, însă doamna Arsene a crezut în mine chiar și atunci când a doua mea carte, *Revoluția iubirii*, a fost publicată la editura din cadrul conceptului www.paginadepsihologie.ro. Mai mult, aceeași femeie, care mi-a dat șansa de a deveni autor, este și unul dintre oamenii care a citit în premieră manuscrisul celei de-a doua cărți și mi-a susținut, din nou, munca scriind o recomandare pentru ea. Astfel, cu siguranță, cartea pe care o ai azi în față nu ar fi putut să prindă viață în altă parte decât la Curtea Veche Publishing.

Doresc să-ți mulțumesc, Maria Desmirean, editorul meu favorit, pentru toată comunicarea din timpul procesului de gândire și de realizare a noului manuscris. Cuvintele tale pline de compasiune — și încrederea care se citea printre rânduri și care devenea evidentă de fiecare dată când mă uitam în ochii tăi — m-au ajutat să mă conectez cu sinele meu și să-mi asum responsabilitatea de a scrie o carte nouă.

Lista este lungă și cred cu toată convingerea că nu aș fi găsit timpul necesar pentru a lucra la această carte dacă nu-i aveam aproape pe acei colegi și prieteni care și-au permis curajul de a crede în mine și în faptul că, oricât de grea este realitatea, mă pot reinventa dacă îi am alături. Nu pot să nu-i menționez pe: Paul Părăuan — pentru toate momentele în care mă ajuți să renunț la control și să rămân cu picioarele bine ancorate în realitate; Cristina Petrescu Ghenea — pentru că atunci când am simțit că nu mai pot, ți-ai asumat mai mult decât credeai că poți; Oana Calnegru — pentru compasiunea de care dai mereu dovadă și pentru

curajul de a face noi și noi proiecte; Nora Neghină — pentru că ai ales să te alături echipei noastre și ții pasul cum poți tu mai bine; Carmen Podar — pentru că nu te lași și ne reamintești constant că nu trăim doar ca să muncim; Roxana Nicolau — pentru că îmi arăți cât de important este să avem limite; Oana Nașcu — pentru că oglindești atât de bine eleganța psihologică a unui terapeut; Raluca Anton — pentru că ți-ai deschis mintea față de mine și m-ai lăsat să te văd; Adela Moldovan — pentru că blândețea ta mă ajută să știu că mereu se poate și altfel; Hedi Hoka — pentru că mi-ai arătat că acasă este în corpul meu; Krisztina Gabriela Szabo — pentru că mereu mă provoci la discuții interesante și altele atât de amuzante. Mii de mulțumiri se îndreaptă și către întreaga echipă de psihoterapeuți relaționali din cadrul Asociației Multiculturale de Psihologie și Psihoterapie.

Vă sunt recunoscător, dragii mei clienți, dar și participanți la diferite evenimente de promovare a ceea ce eu numesc #RevoluțiaRelaționalăÎnRomânia. De fiecare dată când mi-ați apreciat munca, am vindecat câte puțin din rănile invizibile ale sufletului meu și am prins puterea de a transforma greutățile în provocări.

Adaug mulțumiri și pentru: Mirela Retegan — pentru toată încrederea și susținerea care vin din partea ta; Raluca Balogh — pentru că mă provoci să scriu regulat; Ioana Chicet Macoveciuc — pentru că ai adus conceptul de demnitate egală în viața mea; Bogdan Nicolai — pentru că m-ai ajutat să ies din carapacea omului de știință și să învăț că știința poate ajunge la oameni și cu mult umor; Alice Năstase Buciuta — pentru că apreciezi atât de frumos scrierile mele și pentru că mă susții cu atât de multă încredere; Alina Irimia — pentru că nu ai încetat să mă întrebi în ce stadiu este cartea de față; Rebecca Sears — pentru că, fără să știi, mi-ai oferit dreptul la libertate; Oana Moraru — pentru că ai fost alături de mine la primul târg de carte la care am participat ca autor; Dragoș Bucurenci — pentru că ai scris *Despre curajul de a ne lăsa văzuți*[10]; Adriana

Titieni — pentru toată energia bună pe care o emani când ne întâlnim.

Prietenia cu tine, Andreea Esca, este probabil cel mai frumos dar relațional al anului 2017 și îți sunt recunoscător pentru că ai adus în viața mea #LoveIsFun. Îți mulțumesc pentru toate momentele în care m-ai ascultat și nu ai fugit de emoțiile mele mai puțin confortabile. Sunt un mare norocos să fac parte din echipa *A List Magazine*.

Există câțiva oameni fără de care nu-mi pot imagina viața de zi cu zi — Emöke Tarján, Diana Stănculeanu, Sorina Petrică, Oana Niculae, Paul Părăuan, Petruța Tașcă, Sabina Strugariu, Dana Vîlceanu, Laura Drăgan, Zoltan Iszlái, Catrinel Petre, Carmen Podar și mai noul meu prieten Răzvan Codreanu — un tată cum rar am văzut și un om cu un suflet de supererou.

Și, desigur, mulțumiri nesfârșite pentru rudele mele de sânge (față de care, uneori, mă simt atât de vinovat, deoarece simt că ar trebui să vă prețuiesc mai mult decât am făcut-o până acum): sora mea, Mihaela Elena; mama mea, Margareta; bunica Iulianna, căreia îi dedic această carte — țin să-ți mulțumesc, din nou și din nou, pentru că ai adus credința în viața mea și pentru că mi-ai cultivat de mic curajul fără limite.

Vă mulțumesc, dragii mei mentori — Monica McGoldrick, Frank Dattilio, Daniel Siegel, Harville Hendrix, Esther Perel, Brené Brown, Jon Kabat-Zinn și unica Emöke Tarján. Fără voi nu aș fi devenit psihoterapeutul de astăzi.



ANEXĂ

Treizeci dintre emoțiile trăite cel mai des

Iubire	Judecată
Apartenență	Dezgust
Bucurie	Însingurare
Recunoștință	Critică
Vulnerabilitate	Jale
Empatie	Regret
Entuziasm	Frică/Teamă
Fericire	Copleșire
Surprindere	Tristețe
Curiozitate	Durere
Rușine	Dezamăgire
Vinovăție	Frustrare
Umilință	Gelozie
Jenă	Invidie
Anxietate	Agitație